

# 知乎周刊

VOL.

132

2016/09/08



## 上班族 24 小时健康指南

[www.zhihu.com](http://www.zhihu.com)

# 本期主要内容有...

[关于我们](#)

[写在前面](#)

[朝9晚5：健健康康上班](#)

[教你鉴别真假健康食品](#)

[久坐族如何保护颈椎](#)

[戴隐形眼镜必须了解的医学常识](#)

[长时间对着电脑需要涂防晒霜吗](#)

[如何预防「鼠标手」](#)

[果汁并不能代替吃水果](#)

[晚5朝9：高高兴兴回家](#)

[喝杯盐水能排毒？](#)

[不吃早饭等于慢性自杀？](#)

[便秘什么的最烦了](#)

[下班运动的最佳时间](#)

[沐浴露真的更高级吗](#)

[睡不好觉还怎么好好上班嘛](#)

[我们的目标是——不请病假](#)

[拓展阅读](#)

## 关于我们

知乎网 [www.zhihu.com](http://www.zhihu.com)

出品人 周源

编辑 张瑶

设计 李怡晓

技术支持 赵世奇

联系我们 [weekly@zhihu.com](mailto:weekly@zhihu.com)

此电子周刊中内容的著作权均归对应的用户本人所有。第三方若出于非商业目的，将此电子周刊的内容转载，应当在作品的正文开头的显著位置注明原作者姓名，注明「发表于《知乎周刊》」或「发表于知乎」，并不得对作品进行修改演绎。若需要对作品进行修改，或用于商业目的，第三方应当联系用户获得单独授权，按照用户规定的方式使用该内容。

ZHI-BN:7-0132-0000160908-1

DNA-BN : ECFP-00107871-160908-0132

最后修订：2016 年 09 月 08 日

出版：浙江出版集团数字传媒有限公司

浙江 杭州 体育场路 347 号

互联网出版许可证：新出网证（浙）字 10 号

电子邮箱：[cb@bookdna.cn](mailto:cb@bookdna.cn)

网址：[www.bookdna.cn](http://www.bookdna.cn)

浙江出版集团数字传媒有限公司为作者提供电子书出版服务。

本书电子版如有错讹，祈识者指正，以便新版修订。

Zhejiang Publishing United Group Media CO., LTD, 2013

No.347 Tiyyuchang Road, Hangzhou 310006 P.R.C.

cb@bookdna.cn

www.bookdna.cn

---

《知乎周刊》由知识讨论社区知乎上的用户创作产生，经知乎工作人员和志愿者团队的合作制作完成。本周刊从每日知乎社区产生的大量 UGC 中精选高质量内容，进行组织、编辑、审校等工作，把优质的阅读内容，提供给许多还没有了解知乎，或者由于种种条件制约无法长时间使用知乎社区的用户，带你发现更大的世界。另有资讯类 app 「知乎日报」，专业人士剖析热点新闻，一线杂志首发专栏特稿，欢迎下载品尝。

知乎一直坚持高质量讨论社区的定位，其核心理念在于为用户提供中文互联网上最好的讨论体验。在知乎里，用户通过提问和回答，方便、高效地创建、组织、编辑和分享知识、经验和见解。

知乎鼓励用户真诚、自律、言之有物，在尽情展现好奇心的同时，也能用自己的话语权表达观点的核心价值。目前，在知乎上聚集了中国互联网上科技、商业、文化等领域里最具活力和创造力的人群，他们来自于金融、医疗、

法律、传媒、教育等众多行业，拥有丰富的从业经验，较高的经济收入和社会地位。

## 写在前面

一旦开始上班，围绕工作展开的生活模式就会从饮食、运动、睡眠等方面塑造你的身体。可是，一定要拿着诊断书和体检报告才反思自己的日常行为习惯吗？太晚啦！让医生、康复师、营养师们现在就来纠正你的 24 小时吧！

本期知乎周刊，眼科医生教你正确佩戴隐形眼镜，皮肤科医生指导你好好洗个澡，消化科医生告诉你吃早饭到底有多重要，还有医生结合案例解答——年轻人如何预防和及时发现癌症。还没走向人生巅峰呢，颈椎已经开始加速折旧了？没关系，让康复师给你支几招。哪些公认的健康食品其实没那么健康？听完营养学专业人士的指点，你可能会颠覆三观。

不管你是否在乎自己的身体健康，《知乎周刊》都在乎。嗯，所以拓展阅读里编辑精心准备的彩蛋，也请你一定好好阅读。

祝你读得开心，不请病假！

猜你喜欢：

[《第一次跑马拉松：新手的初跑指南》](#)

朝 9 晚 5 : 健健康康上班

## 教你鉴别真假健康食品

哪些公认的健康食品其实并非那么健康？为什么？

KellyWeaver

嗯哼，其实这类食物真的太多啦，如果一个个点名的话猴年马月都说不完啦，所以这篇文章的结构就是两部分，一是列举几个大家都吃但是不一定都知道的例子，二是再给零营养学基础的大家讲一下避免掉坑的简单小窍门~

这篇没有写研究性的科普，所以有营养学基础知识的知友看看就行~

### No.1 蔬菜沙拉！





是的你没看错就是这货(￣▽￣)~

这位选手的技能是：隐藏的脂肪！它的蔬菜部分很健康，但是它的沙拉酱部分（通常都是蛋黄酱）是大大的不健康呀，如果吃沙拉的时候挤太多蛋黄酱的话，就是在大口吸油哦=w=

有图有真相：



100g 蛋黄酱里有 76g 都是脂肪，而健康中青年男性一天脂肪摄入的限量也不过就是 75g，女性还得更少。

那 100g 蛋黄酱有多少呢？其实只有这么一丁点儿：



(图源自天猫某蛋黄酱店)

稍微一不小心就把一整天的脂肪限量全吃了呀！

多吃蔬菜水果的确是有很多好处的，但是你要**保证它们不会和不健康的东西一起吃下去**（至少不要吃太多），所以说做蔬菜沙拉的时候，放沙拉酱，尤其是蛋黄酱的时候，一定要适可而止哟=w=

**No.2 盐焗味/奶油味/反正处理过的有味的坚果！**

例如这个东西↓奶油味山核桃~



(图源自天猫某零食类旗舰店)

有没有发现，这位选手的技能也是隐藏的脂肪！虽然坚果含有的脂肪以不饱和脂肪为主，相对蛋黄酱来讲要稍微健康一些，但是它 100g 里面毕竟还是有 46.2g 都是脂肪呀。这不饱和脂肪毕竟还是脂肪酸，吃多了总归是不健康的。而且，如果是盐焗味的，那么它的钠含量还会再上一层楼，这又是另外的问题咯！

由于这种处理过的坚果很好吃，大家吃的时候通常可都是不带一点儿节制的，像这种奶油核桃分分钟就是十几个下肚。而 100g 坚果真的不多，带壳就是十来个的样子，所以有些还算有良心的商家都在商品介绍页里面写上了「就算好吃也要少吃点儿呀，不然真的会胖啊少女」这样的提示文字。【喂，为什么就默认喜欢吃坚果的都是少女啊摔！】

适量食用一些未被加工过的坚果，的确是可以降低心血管疾病发病风险的，但是如果坚果以一种不健康的制作方式、过于高的食用量吃下去，那就不是降低风险，而是增高风险啦。

### No.3 某些果汁/维生素 C 汁/反正是加了 N 多糖的含糖饮料

比如这位选手↓

| 营养成分表       |             |      |
|-------------|-------------|------|
| 项目          | 每份(445ml)   | NRV% |
| 能量          | 710千焦(kJ)   | 8%   |
| 蛋白质         | 0克(g)       | 0%   |
| 脂肪          | 0克(g)       | 0%   |
| 碳水化合物       | 42.0克(g)    | 14%  |
| 钠           | 120毫克(mg)   | 6%   |
| 维生素C        | 100.0毫克(mg) | 100% |
| *NRV为营养素参考值 |             |      |

汁含量 12%

白砂糖、果葡糖浆、浓缩  
维他命汁、食品添加剂(柠檬  
酸、羧甲基纤维素钠、D-异抗  
坏血酸钠、维果灵、维生  
素C

开瓶即用，或4-6℃冷藏条件  
下保存；如发现胀瓶，请勿  
饮用；如有沉淀，系果肉成分，或  
因原料的其他成分，并无品质  
问题，请放心饮用。

地址：丹江口市胡家岭

维生素 C 是好东西哇，但是它实在是太酸了，怎样才能让挑剔的吃货们顺利喝下去而不是把它倒掉呢？答案就是，**加糖加到甜过酸味！这一瓶喝下去就是 9 块方糖入肚哟～**

所以，如果觉得自己需要补充维 C，完全有很多其他的渠道嘛，买个橙子吃掉什么的也是简单易行又健康的方法嘛，不要把这些不健康的食物也一起塞进肚子里呀～

### No.4 快餐店里面的脱水蔬菜泡的蔬菜汤

是的就是这位选手↓【KFC 你听我说我真的没有在说笑××蔬汤！】





很多知友每次吃完 KFC 的时候都会觉得还是需要忏悔一下，于是买一碗蔬菜汤喝下去慰藉一下自己，但是呢不幸的是，好奇实验室的实验员去测了一下发现这汤里根本·没·有·维·生·素·C.....

把新鲜菠菜叶、菠菜汤里的菜叶和『芙蓉荟蔬汤』里挑出来的菜叶，三个样本，送到杭州市质量技术监督检测院进行维生素 C 的检测。

检测结果让人大吃一惊！

**新鲜菠菜 维 C 含量：142.37mg/100g**

**菠菜汤菜叶 维 C 含量：47.03mg/100g**

**芙蓉荟蔬汤菜叶 维 C 含量：0！！！！**

感兴趣的知友可以详细阅读该回答→[为什么人们都说 KFC、麦当劳之类的都是垃圾食品，没有营养呢？ - 滕腾的回答](#)

---

## 避免掉坑的小窍门

（为了照顾没有任何营养学基础的大家，这些窍门都比较简单粗暴，在少数情况下可能不严谨，但不影响大部分时候的使用。）

上述讲到的这类食物从健康变成不健康的原因，除了第四个是由于 KFC 用的脱水蔬菜加工技术可能破坏了蔬菜里面的维生素外，其他大多都是**健康的食物掺杂着不健康的食材被我们不知不觉吃下去**。

所以为了避免掉坑，请跟我一起念：营养成分表方法好！！！！  
配料表方法好！！！！

### • 营养成分表方法

依照我国的《预包装食品营养标签通则》（GB28050-2011），凡是标注营养成分表的，都需要标注能量、蛋白质、脂肪、碳水化合物、钠这五类成分的含量，而且必要的时候还需要标注糖的含量。

而常见的被我们作为可以吃的食物来看待的东西里，我们需要关心的基本上只有以下几类不用标注营养成分表：

——生鲜食品，如包装的生肉、生鱼、生蔬菜和水果、禽蛋等；

——乙醇含量 $\geq 0.5\%$ 的饮料酒类；

——现制现售的食品

这意味着，只要是买吃的，只要有预先包好的包装，基本上都有营养成分表。

对着营养成分表看百分比，最粗暴直接的办法就是：

通常情况下，脂肪、钠、糖（标在碳水化合物下属的那个「糖」）越高越不好。

如果【每一份】中某一项营养素旁边标的数字超过 33%，代表超过一餐的限量；超过 100%，代表超过一天的限量。

【每一份】的量，需要用这份食物在包装上标的重量与包装上营养成分表标出的每 100g 的含量进行推算，如可乐中含糖量为 11.7g/100ml，则 600ml 可乐中含糖为  
 $600\text{ml} \times 11.7\text{g}/100\text{ml} = 11.7\text{g} \times 6 = 70.2\text{g}$ 。

现在我们再来看看 1 号选手的营养成分表：

营养成分表

| 项目    | 每100g   | NRV% |
|-------|---------|------|
| 能量    | 2939 kJ |      |
| 蛋白质   | 2.4 g   | 35%  |
| 脂肪    | 76.0 g  | 4%   |
| 碳水化合物 | 1.6 g   | 127% |
| 钠     | 762 mg  | 1%   |
|       |         | 38%  |

联系方式(消费者服务电话):(021)62717722  
址: <http://www.kewpie.cn>

有没有感到心脏颤抖了一下٩(̄̄̄)٩

不过，应用营养成分表方法的时候，有以下几点需要注意。

第一，有些以每 100g 标注的食物，要以这种食物的分量来换算一下。比如 43g 的巧克力背后如果以每 100g 含量标注，那么它的「1 份」营养成分表就要乘以 0.43。

第二，如果脂肪中不饱和脂肪含量较多，譬如坚果类，那么可以适当容忍它超出限量的幅度，但是仍然要注意控制总量，因为不饱和脂肪毕竟是脂肪，摄入过量一样不健康。

第三，如果碳水化合物一项下没有单独标注糖，那么我们需要配合使用配料表方法。

虽然就算这样说其实也还不太严谨，但是对于没有任何营养学基础知识的人来说，用这样简单粗暴的方法识别不健康食物是很管用的。总比不懂 NRV 的意义然后干脆不看营养成分表来得好！！

- 配料表方法



根据我国的《食品标识管理规定》：

配料清单中各种配料应当按照生产加工食品时**加入量的递减顺序**进行标注。

所以看见配料中油、糖一类的配料，比如××棕榈油、食用植物油之类的，或者白砂糖、果葡糖浆之类的，如果它们排在前面，就要提个心眼啦~~

PS：这里不点名批评某品牌松露巧克力，我长这么大反正没见过【植物油】排在配料表第一的巧克力.....

最后要说一下，判断食物健不健康首选营养成分表方法，配料表方法算是一个辅助~

2016-03-02

---

本文未经作者许可禁止转载

## 久坐族如何保护颈椎

如何预防颈椎病？

**李昕**

颈椎是个结构复杂的部位，而颈椎病又是个病因众多且表现多样的疾病。

颈椎是脊柱的一部分，共由七块椎骨及椎间盘等软组织组成，其内走行供给大脑血液的椎动脉、脊髓及分支神经，外有数条韧带及肌肉附着。

由于椎间盘退行性变，颈椎骨质增生等引起的一系列临床综合征称为颈椎病。由于受到损害的组织不同可以分为颈型、神经根型、脊髓型、椎动脉型、交感神经型、其他型和混合型。



颈椎病变的原因：

- 1．内因主要是：衰老所致的退行性变。所以颈椎病是中老年人的多发疾病。
- 2．外因主要是：长时间的不正确姿势、外伤、局部组织炎症。这里的长时间一般指数年甚至数十年。

那么如何保护颈椎呢？

1. **保持正确的姿势**。长期的姿势不良是引起颈部脊柱病的主要原因。包括枕头过高、过低、过硬，驼背、伏案书写、侧身歪斜地看书、趴在桌子上睡觉、用脖子夹电话等等。这些错误的姿势都可能使得颈椎位置发生异常变化或畸形。

正确的坐姿：双臀踏实均匀地坐在椅子上，上半身略后倾，腰背挺直，双下肢轻松平展，两脚平稳着地。一把好椅子可以帮助很多。对颈椎来说，受力最大的姿势是向前弯曲，所以尽量避免用电脑的时候低头看，改为仰头的话对颈椎来说较好。

土豆上有个视频表现得很形象：[正确电脑姿势](#)

2. **无论什么姿势都不要长时间保持**，半个小时或一个小时应该活动下身体避免肌肉僵硬。试着用脑袋写个「风」字，就是很好的颈部体操了。

3. 避免颈部受凉，在空调房对着颈部直吹的话，颈部肌肉会僵硬，长久对身体不好。

4. 避免背过重的单肩包、过重的挂件。对女性来说避免穿不合身的内衣。

5. 通过平时增强锻炼强健颈部肌肉也是很好的预防方式，同时注意循序渐进避免外伤。

2012-06-17

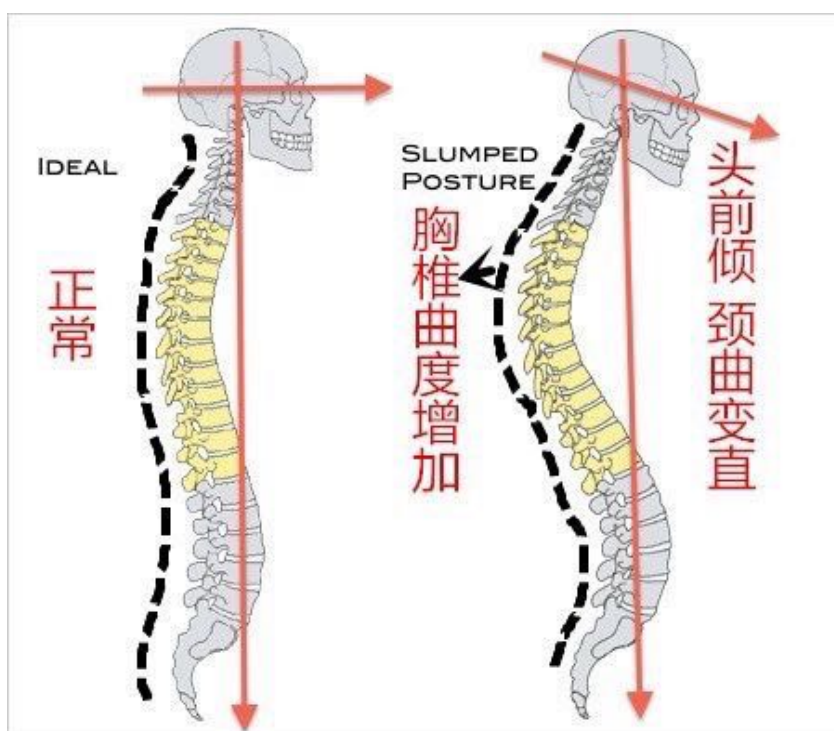
如何保护自己的颈椎？

**康复师 于梅君**

各位知友在[这个问题](#)下对于颈椎病的肌肉因素如：拉伸、训练以及颈椎病的姿势性影响都说得很棒了。那么我今天从整体康复的角度来讲讲颈椎的康复！

## 任何康复都需要整体观！

你以为颈椎曲度变直，就和胸椎一点关系都没有吗？殊不知，有很多人的颈椎曲度变直，其实是个结果，而其原因是由于胸椎的曲度增加（尤其是上胸椎曲度问题，在当今社会很常见）。

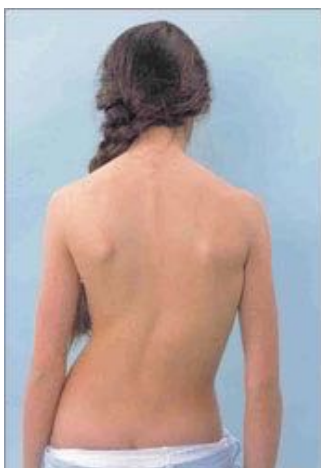


你以为一侧斜方肌的紧张就应该多拉伸这一侧的斜方肌吗？殊不知，这一侧斜方肌很可能已经被动拉长了，你感觉紧很可能是由于有身体其他的力学因素存在导致这个肩膀一直偏低，所以越来越多地拉伸可能短时间会让你很舒服，但是属于饮鸩止渴，后果不堪设想！如下图：



我看了很多回答，有人说拉伸两侧斜方肌，这还勉强可以接受，但还有人说要拉伸紧张一侧的斜方肌，那真的可能会导致很严重的后果。

有人会问，那拉伸错了，会有什么样的影响呢？**长时间就可以导致严重的高低肩甚至脊柱侧弯**。所以说没有整体观，没有评估，做什么都会错，即使会有缓解，也无异于饮鸩止渴，更严重的后果在后面等着你（以后再具体写关于脊柱侧弯高低肩等内容）！



那怎么通过整体观来看颈椎的不适问题呢？

首先我们要知道，颈胸椎的曲度改变，一定会导致**呼吸模式的改变**。

康复大师李维特曾说过：呼吸是最重要的动作模式，错误的呼吸模式约有 80%，呼吸模式出现错误，那么其他动作模式就不会正常。

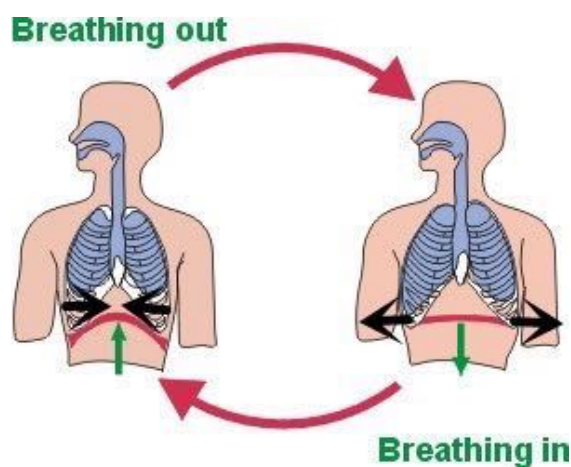
如果我们仔细观察一般肩颈不适的人，就会发现这类人在呼吸过程中会有轻度的耸肩，也就是说在呼吸过程中，会有肩膀的起伏！！！！



这种就是常见的错误呼吸：一直在用到斜角肌来辅助平静呼吸，这反映了膈肌和腹部腹横肌功能的弱化，只能靠斜角肌这个辅助呼吸肌才能进行平静呼吸（很多办公室颈部不适的人群都有这个问题，不信可以仔细观察下）。



呼吸是个非常重要的问题，必须进行科学的评估。正常呼吸是要靠腹横肌和膈肌的参与，增加腹内压（IAP），让空气进入胸腔的过程，在这过程中，**下胸廓要有运动**，而且要向各个方向扩展（尤其是要向身体两侧扩展）才可以是一个正常的呼吸，这样的呼吸不会过多动用斜角肌的，从而保持了颈椎的稳定，减轻了颈椎的负担。我们每天呼吸约在 21000 次左右，平均每分钟 10~15 次，可以说时时刻刻都在呼吸，如果以一生为 80 岁计算，那我们的一生的呼吸约为 5~6 亿次。



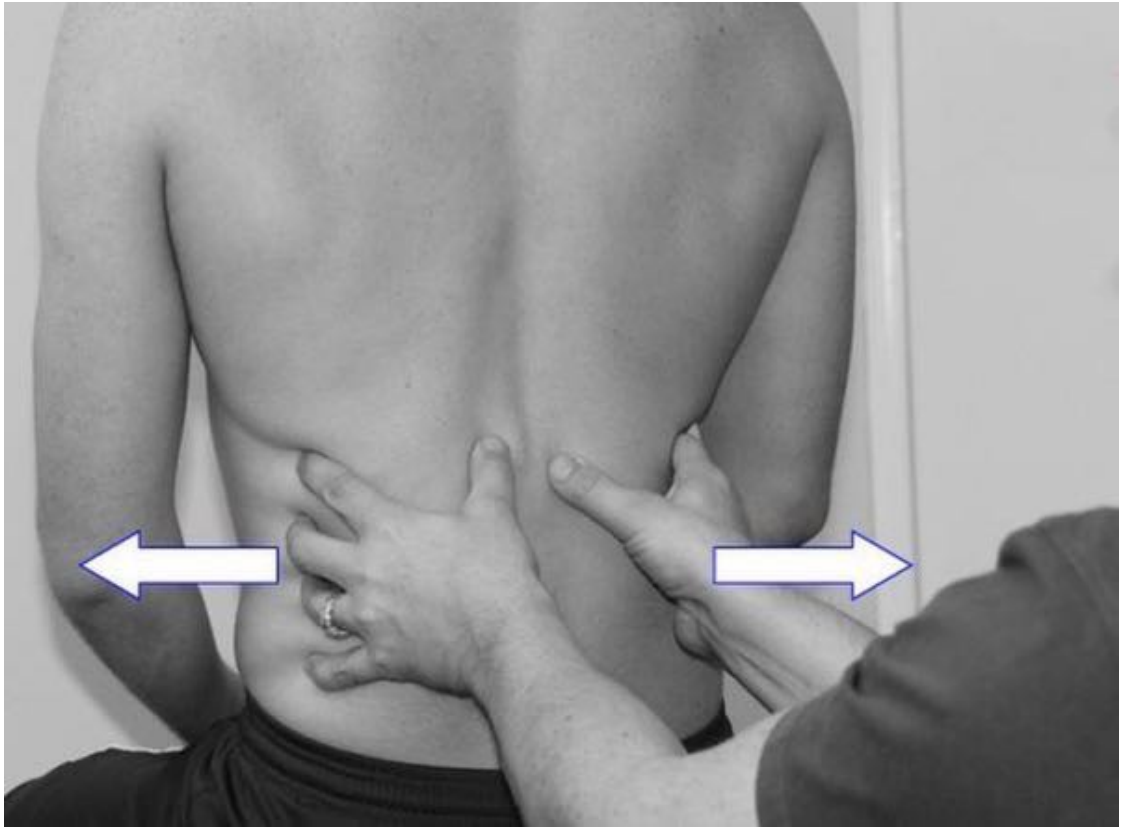
试想下如果每天呼吸模式都不对，那么我们这一生中颈椎能舒服吗？**仅仅去拉伸肌肉，其实也仅仅是在某种程度上改善症状，增加关节和肌肉的代偿而已。**

说了这么多，那我们如何评估呼吸是否正确呢？

**评估呼吸：**

**· 1 . 膈肌的评估：**





被测试者端坐，保持坐正，检查者双手在被检查者下肋部，每个手指触摸肋骨间，看呼吸时候双手有没有被向外撑开（如白色箭头所示），没有或者没有明显运动的为阳性。

· **呼吸训练**：当评估出是阳性后我们应该进行呼吸训练来，训练方法如下图，要注意下肋部一定要向两侧打开，否则就无法达到训练呼吸的效果。



每次做 10 次，共 3 组。**一定要注重动作质量而非数量**，当检测到两侧肋骨无法向侧面打开时，就要停止训练。

## · 2 . 腹横肌的功能评估：



患者仰卧，双腿弯曲，双脚踩住地面，一手放在胸廓处，一手放在下腹部（注意是下腹部），阳性为：下腹部手没有向天花板运动，而胸廓的手向天花板运动。（正常应是胸廓向两侧打开，如测试 1，上面的手没有移动，而下面下腹部的手向天花板方向运动）

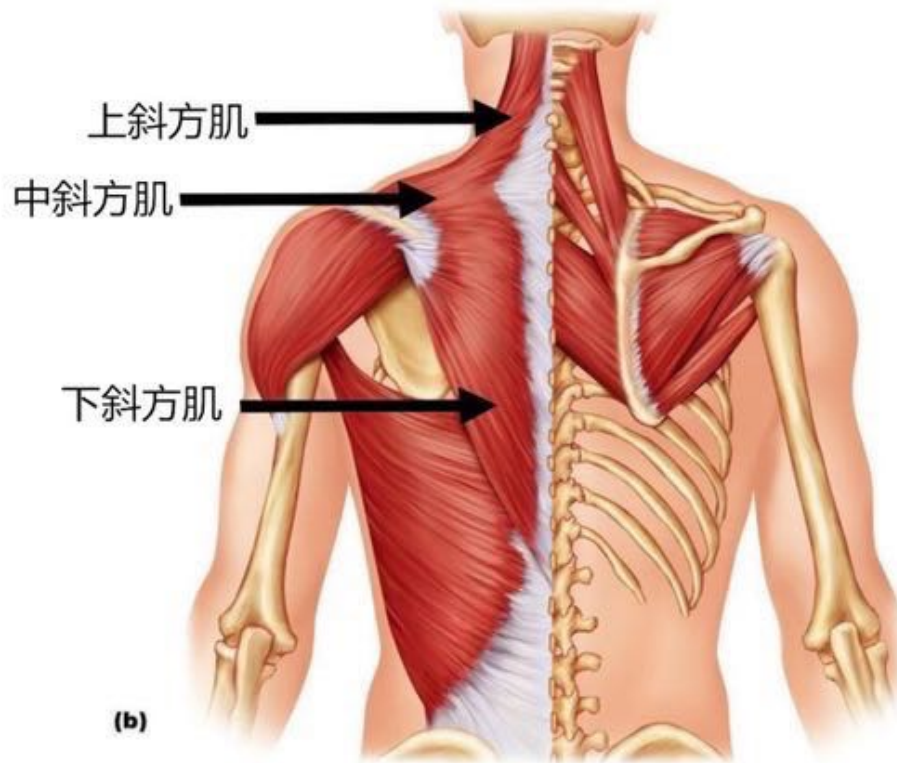
·**呼吸训练：**训练**腹式呼吸**，可以帮助更好地换气，增加氧气的摄入，防止错误的胸式呼吸（也包括斜角肌呼吸模式）。其实这个测试动作就是训练动作，**只要保证每次吸气，下腹部都能鼓起来，而胸廓不会向天花板运动**，就可以训练腹式呼吸，每组 10 次即可，3 组。**注重质量而非数量**。

当真正进行了呼吸模式的调整以后，你会发现每天昏昏沉沉的大脑会清醒很多，那么接下来我们应该如何训练我们的颈椎呢？

我们可以做些拉伸和力量训练，但是这要在我们调整好呼吸以后才能做，而且前面说过，拉伸首先要有评估。

**拉伸的评估：**

· 1 . 上斜方肌的肌肉长度评估：



· **方法一：** 在评估之前我们必须知道上斜方肌的解剖功能：**使颈椎同侧屈对侧旋转**！那么评估它的长度就应该这样做：



患者仰卧位，检查者拖住其头部向前低头，另一只手按住肩膀外侧肩峰处，做向右侧屈，然后向左侧旋转。幅度小且有明显紧张感的是阳性。



如此图，你按照上面的肌肉长度测试后会发现，**右侧的上斜方肌更需要拉伸**，虽然平时你觉得紧的一侧是左边，但是左边真的不能拉伸啊！是不是很颠覆？原来两边拉伸是错误的，是不精准的，容易导致更严重的代偿出现（如高低肩甚至脊柱侧弯）。

那有没有更简单的评估方法呢？其实也是有的。

·**方法二：**首先摆正耳垂，让两个耳垂水平（如粉色的线），观察双肩的高度差，**高的一侧是需要拉伸的**（如蓝色线），对于下面的图来说，左侧上斜方肌需要拉伸。

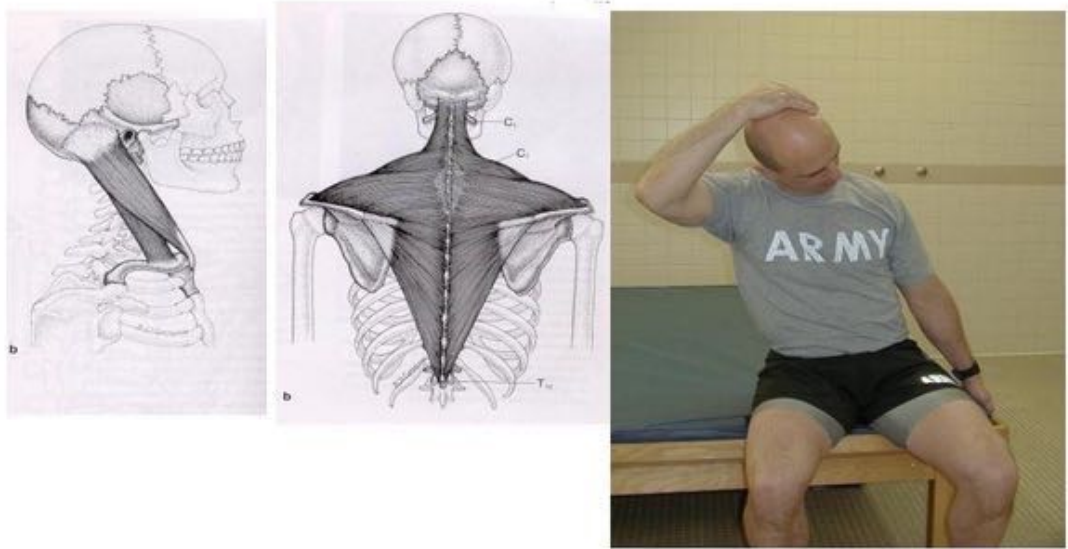


·**拉伸方法：**



一手抓住床边或椅子，另一只手扶住头部做**右侧屈颈部同时左旋颈部**，保持拉伸 15 秒钟。2 组即可。

## Upper Trapezius/SCM: Self Stretch

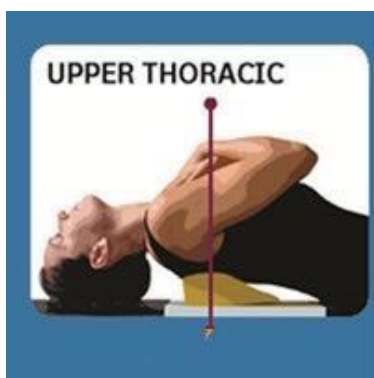


**切忌！不可以只根据感受拉伸常觉得紧的一侧，最好也不要两侧都拉伸，而是要评估！评估！！评估！！（重要的事情说三遍）。**

根据整体评估的原则，我们再来看看如何**改变颈椎曲度**！

颈椎曲度的变直，常伴随上胸椎的后凸，而且多半是由于上胸椎后凸所导致，所以在**改善颈椎曲度之前，应该先改善上胸椎的问题，再来做颈椎曲度的调整。**

·**上胸椎后凸改善方法：**



将一个硬物垫到上胸椎下方，下颌收住，头部着地，保持姿势15~20秒。共3组。在此过程中，不要出现头晕等症状。坐起时不要太猛，要平躺一会儿再起来，以防止出现头晕。

#### ·颈椎曲度改善法：



可以采取这种器材或者直接用弹力带，注意弹力带要放置在颈椎中段，向后仰头10次。3组即可。

#### ·颈椎力量训练：





我们可以做一个 4 步操，从前后左右四个方向发展颈部肌肉力量，每个方向对抗 20 秒钟，注意不要屏气，要正常呼吸才行。共 2 组。做的时候一定保持下颌收紧。

#### ·日常生活：

其实颈椎曲度的改善只做这些是不够的，因为现今社会低头俨然成了颈椎的最大杀手，一定要防止过度低头！！！如果每天都是这样看手机，你的颈椎一定不好受啊！



所以一定要防止过度低头。

其次就是要选择一个对颈椎有比较好效果的枕头作为支撑，千万不要随便选择一个枕头。因为很多人理解的枕头只需要枕着头，但我们的脖子也需要枕头的支撑，不然颈部肌肉受到拉力太大，容易疲劳。因此，下图这种在颈椎有支撑弧度的枕头相对是更推荐的。



好了，写到这里总结一下，颈椎的不舒适主要由于**日常呼吸习惯**（常被人忽视）和**生活工作习惯**（玩手机、电脑、iPad 等）造成，因此，我们最需要的是改变呼吸模式以及减少玩手机的时间和次数。此外，正确的评估后科学合理地拉伸、力量训练和颈椎胸椎曲度改善也是很重要的。大家时刻要记住**人体是一个整体，并不一定是哪儿疼治哪儿，因为你的疼痛其实是身体代偿产生的**，所以一定要做好整体的评估。

以下这些内容我觉得你也可以看一看，希望大家的身体都棒棒的！

关于长短腿知识：[身体上的哪些迹象表明你正在衰老？ - 康复师 于梅君的回答](#)

含胸驼背姿态矫正：[女生如何健身，才能做到穿衣显瘦，形体优美？ - 康复师 于梅君的回答](#)

腰椎间盘突出解决方案：[腰椎间盘突出有什么好的治疗方法？ - 康复师 于梅君的回答](#)

腰肌劳损解决方案：[腰肌劳损正确的康复方法是什么？ - 康复师 于梅君的回答](#)

2016-08-26

**拓展阅读：**

[《知乎周刊·脖子疼，要断了》](#)

## 戴隐形眼镜必须了解的医学常识

常戴隐形眼镜的人用什么眼药水比较好？

芋头

我觉得我可以不谦虚地终结这个话题了，原因如下：

- 1．鄙人是眼科医生。
- 2．鄙人是国内很少有的角膜病学专业的硕士和博士学位获得者。
- 3．鄙人每日也佩戴隐形眼镜。

掩面，似乎有些太不谦虚了。

答案很简单：其他眼药水都不要点，唯一需要的就是——  
「**不含防腐剂的人工泪液**」。

就去药店大喊一声要「不含防腐剂的人工泪液」就可以了。

至于人工泪液的药物成分，有玻璃酸钠，有羧甲基纤维素，有卡波姆。可以试试不同的，再挑选出自己觉得最舒服的一种，这一类药物是模拟泪液成分，所以点上**不会有清凉感**，很多人觉得点上没感觉，这正是因为模拟得好呀！另外，不含防腐剂的人工泪液每天基本可以说任意点，但是所有上述答案说的如乐敦等其他药物，不说别的杂七杂八的成分，光防腐剂点那么多就需要担心会不会药物毒性角膜炎呢。

不含防腐剂的人工泪液都做成一小支一小支，每天掰一支用。海露是我知道的唯一大瓶还不含防腐剂的，我喜欢大的，纯粹个人喜好。另外，同样的 Alcon 的人工泪液，国内可能只有美国的 2/3—1/2 价格（Alcon 是美国公司，包装完全相同）。

其实药店能买到的不同成分不含防腐剂的人工泪液质量都是不错的，但是不同的人泪液缺乏的成分不一样，所以可以先少买点，觉得不大有效就试试别的成分（玻璃酸钠，羧甲基纤维素，卡波姆等）。如下图（无广告意思）——





(外盒右侧的小支装剂型是不含防腐剂的人工泪液的标志)

有知友评论说有用乳汁点眼治疗干眼的，问我可不可靠。其实在没有人工泪液之前，最好的泪液替代剂就是「自家血清」，就是抽自己的血，离心获取上清，然后点自己眼睛，保质期很短。但是，在有替代商品，低价，非处方随时买的情况下，即使效果差点，大家也不愿老去医院抽自己血啊？更何况乳汁。

另外，给隐形眼镜友们几条小忠告：

1．不要戴隐形眼镜睡觉！硅水凝胶材质可以小睡，RGP不在讨论范围。

2．隐形眼镜戴之前最好把上面的护理液抖干，护理液确实是杀菌效果很好，但是每天来一点也容易导致结膜炎，最奢侈又好的方法当然是捞出来后拿人工泪液小冲一冲了。码农和长期看电脑的朋友都可以长期随便次数地点，但是点得多一定要用不含防腐剂的。

3．隐形眼镜也是需要验配的，学问很多，不光度数的验配，不同的人角膜（黑眼珠）有的平有的凸，（大家不要问我推荐的牌子了，去医院验配）所以要选择合适松紧的，有人戴了一会就眼红眼胀头晕，那就是太紧，有次看电视剧有演员戴美瞳，眨下眼就看见镜片下滑，很搞笑，那是太松。

4．另外，我想说，戴一副合适的好的隐形眼镜（叫「角膜接触镜」更好），视觉质量比戴一副好的框架眼镜是绝对要好。专业和亲身体验都支持以上说法。

5．隐形眼镜也就是角膜接触镜，分硬性和软性，本文中探讨的是大家可以随意买到的软性镜，硬性是处方镜，不验配是肯定买不到的。具体介绍等我克服了拖延症在知乎专栏里再详说。

就这样。

2014-06-02



想了解关于隐形眼镜的更多问题，你还可以来知乎参与作者的知乎 live，和 1424 名知友一起听眼科博士讲述佩戴隐形眼镜的专业知识：[芋头的 Live -- 关于隐形眼镜你想知道的所有问题。](#)

## 长时间对着电脑需要涂防晒霜吗

长时间对着电脑，真的需要涂防晒霜吗？

**问题补充：**防晒霜也是皮肤的负担，电脑对皮肤的伤害和防晒霜对皮肤的伤害，两害相权，哪个比较轻？而且是否有必要每天使用卸妆油卸防晒霜？

## 冰寒

经测试，电脑屏幕的 UV 辐射处于不可探测水平（液晶屏幕），故没有任何防紫外线的必要。

对着电脑太久而导致肤色变差的主要原因，个人认为是

1. 久坐不动，血液循环变差；
2. 紧张工作致面部血流量增大（会导致肤色发红，肤色加深）；
3. 电脑的持续发热使周转的微环境缺水，容易导致皮肤干燥。

这些均与紫外线无关，所以没有必要对着电脑的时候涂防晒霜。而是要适度运动、放松、按摩，以及通过吸水海绵、绿叶植物增加微环境湿度来改善。

关于防晒霜是否需要卸妆，我设计了一种测试方法并已经做了二三十种防晒霜的卸妆测试，测试表明：大部分的防晒霜用洁面乳就可以洗干净，甚至包括一些防水型的防晒霜。目前仅发现安热沙、Allie 等三种防晒霜需要特别卸妆

（换句话说：去海边游泳可以选择这几款）。很抱歉因为数据较多，还有一种的名字一下子记不起来了.....

附：室内人工光源的 UVA 辐射测量结果如下（由于玻璃不会让 UVB 穿透，故只需要测试 UVA）：



## 不同淘汰的UVA辐射量

### 测试位置：

光源下方，光照强度为1501ux之位置  
浴霸小太阳因光强太高，故在1.5米人脸高度处测量  
电脑、电视屏幕为距屏幕1cm处

### 测试结论：

各种普通光源中UVA辐射量没有明显差别，光强中UVA的比例相近：

**光强(1ux)：UVA≈213:1**

在此类人工光源下，无须使用防晒霜。

T4细管日光灯



UVA 1501ux处  
 $0.6 \mu\text{w}/\text{cm}^2$

50W卤素射灯



UVA 1501ux处  
 $0.6 \mu\text{w}/\text{cm}^2$

250W小太阳

距地面1.5m

光强：4510lux



嵌入式节能吸顶灯



UVA 1501ux处  
 $0.7 \mu\text{w}/\text{cm}^2$

白炽灯



UVA 1501ux处  
 $0.6 \mu\text{w}/\text{cm}^2$

UVA探头

探头垂直于地面

UVA强度：  
 $4.0 \mu\text{w}/\text{cm}^2$

筒灯（配节能灯管）



UVA 1501ux处  
 $0.8 \mu\text{w}/\text{cm}^2$

液晶电视（300W）



UVA 距电视1cm处  
 $0.0 \mu\text{w}/\text{cm}^2$

UVA探头

探头正对着光源

UVA强度：  
 $21.1 \mu\text{w}/\text{cm}^2$

液晶显示器（24寸）



UVA 距屏幕1cm处  
 $0.0 \mu\text{w}/\text{cm}^2$

笔记本电脑屏幕



UVA 距屏幕1cm处  
 $0.0 \mu\text{w}/\text{cm}^2$

理性护肤  
@冰寒



@冰寒

2013-10-04

## 如何预防「鼠标手」

鼠标手是怎么产生的？

### 骨头医生



鼠标手有一个专业名词与之对应，便是：**腕隧道症候群**（carpal tunnel syndrome CTS）。造成这种情况，通常是由于手指屈肌过度使用，例如键盘工作者、制造业者，还有些按摩治疗师，但这种观点仍存在争议。



腕管综合征还容易出现于孕期和哺乳期妇女，机理不明，有观点认为与雌激素变化导致组织水肿有关。腕隧道症候群症状可

由压迫正中神经所诱发，并且导致局部血液循环变差，因而缺乏氧气供给，继而产生炎症反应并且除了以上情况外，先前的受伤或者其他慢性微外伤，月骨半脱位，怀孕期的水肿以及骨性关节炎，也会造成腕隧道症候群。

而一些相对的危险因子，如女性多发于男性，这可能跟女性的腕管空间小于男性有关。

糖尿病患者有提高神经系统问题的风险性，并且风湿性关节炎也会作用于肌腱进而影响到正中神经的压迫。

## **症状 (syndrome)**

手指的前 3 指通常会不知不觉地产生针刺的感觉，而这个症状会在夜间或是晨起的时候加剧，并且有可能辐射到肘关节上面。

## **测试与评估 (Tests and diagnosis)**

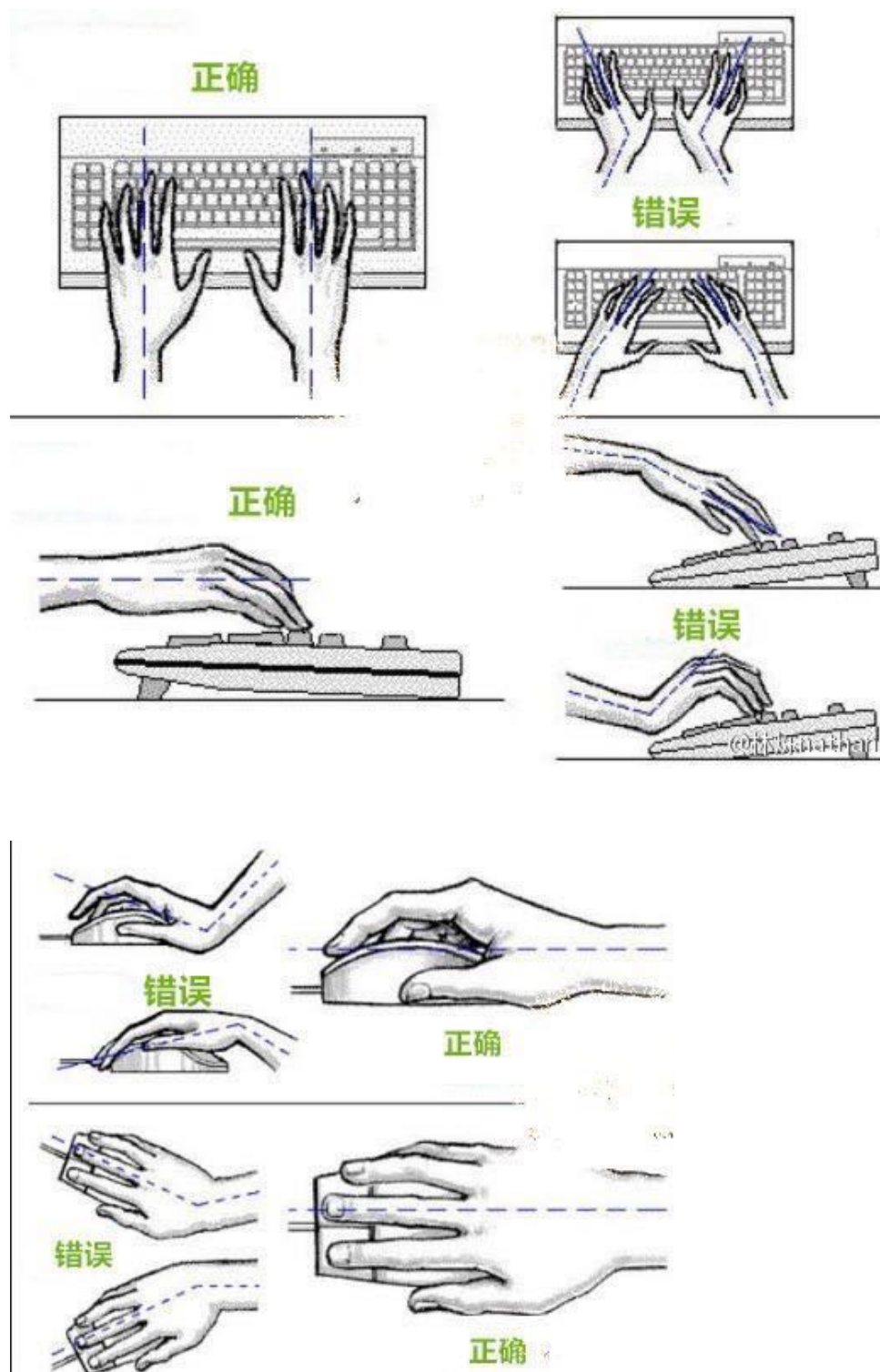
### **身体功能性测试 (Physical examination)**

1. Tinel 征。在腕韧带近侧缘处用手指叩击正中神经部位，拇、食、中三指有放射痛者为阳性。
2. 屈腕试验。双肘搁于桌上，前臂与桌面垂直，两腕自然掌屈。此时正中神经被压在腕横韧带近侧缘，腕管综合征者很快出现疼痛。
3. Phalen 试验。维持腕于过伸位，很快出现疼痛者为阳性。



4. 指压试验。在腕横韧带近侧缘正中神经卡压点用指压迫能诱发手指疼痛者为阳性。

### 如何预防 (Prevent)



## 治疗 (treatment)

### 1 . 手术

情况严重或是保守治疗无效的情况下，可以进行各种腕管松解减压术、小切口减压及内窥镜手术等。



### 2 . 保守疗法

腕管综合征保守疗法很多，包括支具制动和皮质类固醇注射等。

口服消炎药和局部注射皮质类固醇药物也是常用方法，文献报告成功率不一。



2015-03-09

# 读累了记得休息一会哦~

公众号：古德猫宁李

- 电子书搜索下载
- 书单分享
- 书友学习交流

网站：[沉金书屋 https://www.chenjin5.com](https://www.chenjin5.com)

- 电子书搜索下载
- 电子书打包资源分享
- 学习资源分享

## 果汁并不能代替吃水果

为什么不能用喝果汁代替吃水果

**KellyWeaver**

如有错漏之处，还望各位同道不吝斧正，感激不尽！商业使用须提前征得我的同意并支付稿酬，知乎日报除外。

为了我国人民的长期健康考虑，2015 年 7 月，我国卫计委开始呼吁，我们每天要吃下半斤水果和一斤菜[1]。

对于这个呼吁，我身边的一些朋友都或委婉或直接地表达了他们对水果的不待见——选水果劳神费力，吃前还得洗净削皮；吃的时候还得注意吐籽吐核，吃着吃着还会流一手的汁，洗手又是一件麻烦事……全程都是麻烦，根本让人对水果爱不起来嘛。

为此，他们选择不吃新鲜水果，而是把这些水果做成鲜榨果汁喝掉，或者干脆购买工厂生产的榨好了的果汁。而且，他们笃信，果汁，尤其是鲜榨果汁，是「浓缩萃取水果的精华」，并且「省事儿，又不损失营养」。为了达到这个「鲜」的目的，他们费尽一切努力在市场上寻找所谓「鲜榨」果汁，什么 NFC 果汁第一次给我提起的时候我还错愕地以为 NFC 芯片可以榨汁了……

But wait！果汁，真的是「萃取水果的精华」吗？真的不损失营养吗？

**当我们吃水果的时候，我们是在吃什么**

- **膳食纤维**

膳食纤维在肠道中可以营养肠道上皮细胞，并且吸附一些重金属和油脂。因此，在人群中进行的观察研究的结果表明，总膳食纤维摄入量高的人，患结肠癌、高脂血症和 2 型糖尿病的风险都会更低[2]。水果中的膳食纤维包括可溶的和不可溶的，一般占新鲜水果重量的 0.5%~5%[3]。在水果中，不可溶的膳食纤维主要是纤维素，而可溶的膳食纤维则一般是果胶。

- **维生素**

水果中含有丰富的维生素，例如维生素 C、B 族维生素和  $\beta$ -胡萝卜素[3]。维生素 C 有着抗氧化的作用，并且可以预防坏血病；B 族维生素参与着人体的多种生理过程，如叶酸的代谢；缺乏 B 族维生素，可能引起脚气病和贫血[4]。

- **矿物质**

水果中的矿物质，尤其是钾、钙，参与着人体的很多项生理过程。例如，心脏保持正常的电信号传导和跳动功能，就有赖于正常的血钾含量；此外，心肌及全身其他肌肉的收缩舒张，也有赖于血钙的正常；人体骨骼的生长发育、强度保持，同样需要足量的钙的参与。

**榨汁留下了什么，又损失了什么**

- **矿物质与水分：损失不大**

水果中的钾、钙、镁矿物质较为稳定，不容易被氧化或者还原而丢失，因此会随着水这一溶剂一起留在果汁中。

- **留下的糖分：我被集中起来了，但我不是精华**

虽然一次吃掉 3 个橙子不太现实，但一次喝下 3 个橙子榨出来的汁可一点都不难。

然而，凡是甜丝丝的水果，都免不了含有蔗糖、葡萄糖或果糖[5]，它们一般占新鲜水果重量的 10%左右[3]。3 个 200g 的橙子就有大约 70g 糖，这 3 个橙子榨出的汁该有多少糖？

众所周知，能量摄入量超过能量消耗量时，就会给身上的脂肪组织添砖加瓦。果汁喝起来很畅快，大量带着糖分的果汁一下了肚，就会让当天的能量摄入不知不觉大幅增加。增加的能量用不完怎么办？就只好变成肥肉堆在身上咯。此外，长期饮用富含果糖的果汁，还可能增加非酒精性脂肪肝和胰岛素抵抗的患病风险[6-7]，而胰岛素抵抗正是二型糖尿病的病理基础[2]。

- **被扔掉的膳食纤维：臣妾已哭晕在垃圾桶**

前面提到了，在水果中，不可溶的膳食纤维主要是纤维素，而可溶的膳食纤维则一般是果胶。这些果胶通常紧密地和纤维素结合在一起。要想在体外把这些果胶剥离下来，除非添加额外的条件，例如强酸/强碱+长时间加热[8]。



因此，在家庭榨汁的条件下，一旦榨汁后剩下的水果干没吃就被扔掉，那么水果的不溶性膳食纤维肯定全军覆没，可溶性的膳食纤维也会损失不少；而要想享受摄入膳食纤维带来的降低患癌风险等健康益处，也自然是痴人说梦了。

### • 维 C 等抗氧化剂：出师未捷身先死

虽然水果细胞中天然存在氧化酶，空气里也到处都是氧气，但是在正常情况下，水果细胞中的以维生素 C 为代表的抗氧化剂都是与氧气、氧化酶等物质分开存放的。因此，维生素 C 等抗氧化剂虽然怕这些物质，但平时都可以相安无事。

但是，榨汁的过程中，由于挤压、切碎和搅拌的作用，维生素 C 与氧气、氧化酶等物质会产生非常充分的接触。因此，它们还没到我们的身体里发挥抗氧化的作用，就已经有很大一部分在果汁杯里被损失掉了。

比如说，苹果被榨成汁后维生素 C 的含量就只有鲜果状态的 8.5%，也就是十分之一都不到[9]。并且，还有研究表明，榨好的果汁如果不及时喝掉，即使只是静置 2 小时，也会让维生素 C 含量在已经损失 90%的基础上进一步下降[10]。

### 所以应该怎么选

由上面的比较我们可以知道，榨汁的过程扔掉了膳食纤维，维生素 C 和抗氧化剂的损失也很大，还让喝下大量的「额外能量」——糖分，变得更为容易，更加不知不觉。因此，如果「精华」是指对健康有益的成分，那么榨汁绝不是「萃取水果的精华」，就更不要谈「不损失营养」

了。这种情况下，费那么大劲去找所谓的「非浓缩还原汁」也就是做些无用功了。

并且，富含果糖的水果汁如果每天都喝，每次还喝得不少，还会有很多不良的远期后果，如增大非酒精性脂肪肝和糖尿病的患病风险。如果喝的还不是自己鲜榨的果汁，而是果汁饮料，那么就连矿物质什么的可能也都没有了。

顺便一提，市场上还有一种神奇的商品叫做「水果罐头」。这些罐头通常会添加很多糖分（是的你没听错，在水果本身已经有很多糖的情况下还要再加），并且由于加工和长时间的储存，维生素很可能已经损失殆尽。

**所以，综上所述，有条件就应该尽量食用新鲜水果，而不是榨汁，更不是购买果汁饮料！喝果汁不能代替食用新鲜水果！**

---

原文收录于作者的知乎专栏「[Kelly与吃的营养与流行病学](#)」

### **参考文献：**

[1][国家卫计委：健康=半斤水果+1斤菜—食品频道—人民网](#)。

[2]葛军波.内科学[M].8版.北京:人民卫生出版社,2013.

[3]杨月欣.中国食物成分表[M].北京:北京大学医学出版社,2002.

[4]Kaczmarczyk M M,Miller M J,Freund G G.The health benefits of dietary fiber:beyond the usual suspects of type 2 diabetes mellitus,cardiovascular disease and colon cancer[J].Metabolism,2012,61(8):1058-1066.

[5]李文生,杨媛,石磊,等.水果中蔗糖,还原糖,可溶性糖与甜度相关性的研究[J].北方园艺,2012,1:019.

[6]Ouyang X,Cirillo P,Sautin Y,et al.Fructose consumption as a risk factor for non-alcoholic fatty liver disease[J].Journal of hepatology,2008,48(6):993-999.

[7]Samuel V T.Fructose induced lipogenesis:from sugar to fat to insulin resistance[J].Trends in Endocrinology & Metabolism,2011,22(2):60-65.

[8]庞荣丽,张巧莲,郭琳琳,等.水果及其制品中果胶不同提取方法的比较[J].中国农学通报,2014,30(21):316-320.

[9]聂继云,毋永龙,李海飞,等.苹果鲜榨汁品质评价体系构建[J].中国农业科学,2013,46(8): 1657-1667.

[10]董月菊,戴洪义.不同试验条件对脐橙鲜榨汁中维生素 C 稳定性的影响[J].食品研究与开发,2011,32(1):41-45.

晚 5 朝 9 : 高高兴兴回家

## 喝杯盐水能排毒？

「喝盐水能排毒」是否有科学依据？喝一大杯高浓度盐水会发生什么情况？

### Llenlleawg

一句话回答：喝盐水并不排毒，在普通中餐膳食的条件下，长期喝盐水可能会增加高血压及胃溃疡的风险。同时，**短时间内摄入大量的高浓度盐水可能会死。**

喝下高浓度盐水会发生的生理反应很复杂，我们分为几个部分来看。

·最轻微的，最先发生的是对胃肠的刺激作用。

- 胃液中含有大量的氢离子和氯离子 ( $H^+$ ,  $Cl^-$ )，平时，胃自己分泌的黏液和碳酸氢钠足够保护自己不受侵蚀。但是大量地摄入  $NaCl$  会突然地提高钠离子和氯离子的浓度，破坏自身的保护层。在这种情况下，胃液可能开始消化自己。
- 大量摄入高渗溶液，短时间内会从表皮细胞内吸取大量水分，造成胃肿胀。（类似于质壁分离，只是人没有细胞壁。）
- 一系列的刺激作用会导致消化系统功能失常，进而发生呕吐，腹泻等反应。

·腹泻会导致肠道菌群失调，短期内消化系统紊乱，产生减肥的错觉。

·对血压的作用，大量的钠离子被胃肠吸收之后，会提升血钠含量。将体内细胞中大量的水析出（更多解释见：[大量出汗后饮用大量白开水会引起水中毒的机制是怎样的？](#)），提升血压，出现水肿等情况。

·对神经的作用，神经元传递神经冲动主要靠 K、Na 离子进出细胞来实现。在喝下大量盐水之后，会打乱这一平衡，出现肌肉痉挛，更严重的会出现脑部官能障碍，导致昏迷、休克，甚至死亡。

只有解释没有说服力？我们来看几个文献里的病例。

1．41 岁男性，使用 70 到 90 克盐，配成盐水用来漱口，不幸喝下，进而出现了癫痫的情况，抢救无效死亡。

2．20 岁男性，从派对回家，因怀疑自己可能在派对中吃了某种药，服用大量盐水催吐。送医院，抢救无效，死亡。

3．19 岁男性，喝了 1.1 升酱油。最后，在 30 分钟内摄入了 6 升水之后，抢救成功。

题主原本在问题描述中还附上了贴吧的链接（现已被删除），让我们来看看人们服用盐水之后出现了什么生理反应？

## 1．典型胃肿胀

一口气喝 500 毫升，喝了两瓶，再也喝不下去了，干呕得厉害，怕把刚喝的两瓶给呕出来了，才没敢强灌。肚子很胀，没有什么便意啊，难道是昨天吃东西吃得少的原因？

（昨天的晚餐是六点钟吃了一个小小的潮式酥皮月饼，就再也没有吃其他的了。）现在肚子胀得难受，本来我起来的时候肚子是平平的，现在 1000 毫升水喝下去，肚子胀起来。

## 2．呕吐反应（盐水在古代西方社会用来催吐）

我喝第三杯就吐了，接着喝第四杯也一直没有便便的感觉，水都给我喝光了。

## 3．浮肿

但是喝后的第 2 天，严重浮肿。

最大的麻烦是水肿了。明天还要上秤呢，这怎么行？

## 4．刺激胃肠黏膜

肚子疼得厉害，跟得了急性胃肠炎似的。

这还是大量喝自配低浓度盐水的结果（往往高渗）。大量服用高浓度盐水，真的有致命的风险。



附 cases 的 reference

- 1 . <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/14677797>
- 2 . <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/2255221>

对以往研究的总结表明，**影响喝大量盐水致死率的最大因素可能是年龄**。少男少女们这么喝盐水折腾自己，身体还承受得住，五六十了再这么折腾自己排毒，就真把自己排出去了。

2015-10-07

## 不吃早饭等于慢性自杀？

「经常不吃早餐等于慢性自杀」这句话对吗？为什么？

黄衔

不需要一下子到「自杀」，就是不良的生活习惯嘛。

1．夜间睡眠无补充水分，而不显性失水持续。清晨睡醒血液处于较为浓缩状态。吃早餐可以补充水分，增加血液容量，稀释血液。并补充肾血流量，保障尿液生成，排出废物。（你不见早晨的尿黄一点？）

2．进食后出现胃结肠反射，使肠道团块性推进，帮助排出大便，防止便秘，进而防止痔疮发生。

3．睡眠是迷走神经兴奋，胆囊保持非收缩状态，胆汁持续浓缩。早晨进食促使胆囊收缩素分泌，进而使胆汁分泌增多、稀释胆汁。胆囊收缩、胆汁分泌，可以避免胆道、胆管结石形成。

4．早晨进食可保持有规律的胰岛素分泌，避免胰岛素分泌异常、胰岛素抵抗。有规律的进食可保持血糖稳定。

2013-07-25

精选评论：

张磊

1. 早起固定喝杯水，是不是也起到补水等作用了？

2. 多年的习惯，早起立刻会蹲大，会不会也起到了排便、防便秘痔疮的作用？

3. 不懂不说了

4. 常年不吃早饭，胰岛素分泌也可以形成规律，是否这个规律也可以避免分泌异常、胰岛素抵抗等？

另外，既然规律进食可以保持血糖稳定，那么长期维持两个 12 点吃饭的规律，是否也能形成自己的血糖稳定规律？

---

所以，可不可以说，长期不吃早餐，对第 1、2、4 点的负面影响也许没那么大？

第 3 点不懂，但它也一定是负面的吗？

**黄衔（作者） 回复 张磊**

好同志，好问题。

1. 是的，可以。不过少了其他营养成分。（碳水化合物、脂肪、蛋白质、维生素）而大多数人 8：00am-12：00am 是工作最繁忙的时间，需要大量的能量以维持脑力劳动、体力劳动的需要。

2. 可以。其实睡醒来本身就可以出现结肠团块性推进促使排便。但是并不是所有人都是单单靠睡醒来伴随的排便反射就可以顺利排便。进食可以加强这个反射帮助排出大便。

3. 教科书上有，其实这也是最主要的。是的，是负面的。胆石的形成需要先有结晶，而结晶体出现的条件之一就是胆汁浓缩。

4. 不可以。本身人体的胰岛素分泌周期是跟人的睡眠、生活相适应的。人的进化没有那么快，新形成的规律其实是异常的，与人体总体的内分泌规律不适应的。

所以。负面影响还是满大的。但是慢性自杀的说法就有点过了。

## 梁颖聪

首先要搞清楚慢性自杀这种危言耸听的说法是否合适。现在太多东西都是慢性自杀了，玩个网游浪费生命都是慢性自杀的话，那不吃早餐的确可以算慢性自杀，但这种「慢性自杀」又能说明什么问题？

要说危害，最明显的也就这么一些：胆囊排空差，易形成胆囊结石；空腹时胃酸的刺激，尤其对于十二指肠溃疡的人来说是个折磨；早晨时容易发生低血糖；胰岛素分泌节律的紊乱可能和肥胖有关……但都不一定会成为影响寿命的问题，慢性自杀还是有点危言耸听了。当然要是做危险工作时因低血糖而出意外挂掉，那就成了作死了嗯。

对于吃不吃早餐，每个人还是遵循自己身体的信号就好，没必要非得相信怎样才是一个最优的生活方案。不吃不舒服的人，就吃；赶不上的时候或者本来就没这习惯的，也没必要惶惶不可终日，不舒服的时候不要死扛，随身带些随时就能吃的储备粮就行。不吃早饭是有生理影响，但健康人的身体还没那么脆弱，饿了就吃总没错。

2013-07-22

## 章奇

可能列举文献和大量的数字显得太装酷，稍微编辑一下给大家一个感性认识：黑体字是结论，懒得看过程的直接看黑体字，我也算是个没有原则的科研者了。\_(:3」 ∠)\_

经常不吃早餐和死之间没有必然联系。哦，不对！有的。中午饭因为饿吃太猛而噎死，嗯嗯。

经常不吃早餐对健康有危害是有大量科学依据的。用数据来说话吧。

### 1. 不吃早餐和肥胖

很多人的观念是，不吃早餐减肥。实际上，不吃早餐反而会增肥！

2010 年 Am J Clin Nutr. 杂志上一项研究报告[1]，纳入 9—15 岁的小志愿者，随访 20 年。

分为四组：

儿童期和成年时期都不吃早饭（1359 人）

仅儿童期不吃（224 人）

仅成年期不吃（515 人）

儿童期成年期都吃早饭（86 人）

结果显示：两个时期都不吃和两个时期都吃早餐的人比较：前者腰围更大，空腹胰岛素水平更高，总胆固醇更高，低密度脂蛋白更高。整体表达的意义就是肥胖。

Tip: 空腹胰岛素水平高，预示着糖尿病的来临。

另外一个研究。

2012 年 10 月，Public Health Nutrition 上一项研究[2]，纳入 5316 个年轻人。

23.8%不吃早餐

16.5%吃即食麦片

59.7%早餐吃麦片外的其他食物

研究结果如下：（可以无视下面的一大堆数字）

|                         | BS    | RTEC | OB    |
|-------------------------|-------|------|-------|
| BMI(kg/m <sup>2</sup> ) | 28    | 26.6 | 27.4  |
| 低密度脂蛋白(mg/dl)           | 117.7 | 110  | 110.7 |
| 腹型肥胖(%)                 | 36.8  | 30.2 | 37.9  |
| 血压过高(%)                 | 20.3  | 13.7 | 17.8  |
| 高密度脂蛋白过低(%)             | 37.7  | 33.1 | 32.7  |
| 代谢综合征(%)                | 20.7  | 17.6 | 18.4  |

（注：BS：不吃早餐；RTEC：早餐吃即食燕麦；OB：早餐吃麦片以外的食物）

不吃早餐和早餐吃即食麦片比，**体重指数 BMI 更高，低密度脂蛋白较高**（低密度脂蛋白过高，预示血脂代谢旺盛，和肥胖正相关，增加冠心病发生的风险。同理，高密度脂蛋白过低，也有相同作用），**血压过高比例多**，最主要的是**腹型肥胖比例显著增加** [3]！！！！

还有一点就是，健康的早餐对减少肥胖也很重要，虽然非即食麦片类早餐腹型肥胖比例和 BS 组没有差异，但是其他几项指标预示，OB 组仍然是优于 BS 组的。

## 2．不吃早餐和糖尿病

先放结论：**不吃早餐甚至会增加糖尿病和代谢综合征患病风险！！**[4-5]

几乎每天都吃组，3—5 天/周，1—2 天/周，0 天/周吃早餐组和每天都吃早餐组比较，发生糖尿病的风险比分别是 1.06，2.07，1.37，2.12。由此可见，**每天都不吃早餐组发生糖尿病的风险比每天都吃组要高两倍！！**

## 3．不吃早餐和冠心病

大家一听到冠心病、心梗，内心不禁一颤。虽然说冠心病不会立刻致死，但是也差不多走上人生的倒计时了。

我们来看一篇高大上的文章，2013 年发表在 Circulation 杂志 [6]。该研究 1992 年开始纳入了美国 26902 名中老年男性（45—82 岁），16 年后再相逢，一共有 1527 名大叔得了冠心病。然后研究者们按照生活习惯、饮食等各因素分组，其中我们关注的是是否吃早餐的分组。结果表明：**其中不吃早饭的人比吃早饭的人 CHD 风险增高了 27%。**这还不是最可怕的，**最可怕的是，睡前吃东西的人比不吃东西的人 CHD 获得风险增加 55%！！！！**

## 4．不吃早餐和消化性溃疡



关于这一点，我觉得很多上班族深有体会。这里教大家一招：如果你最近工作压力大，饮食不规律，肚子有饥饿感，甚至疼痛，尤其表现在饭前，睡前，而且一吃完东西就好了，恭喜你，你光荣地得了知识分子病——十二指肠溃疡。

那么，不吃早餐和十二指肠溃疡究竟有没有关系？我百度上搜索，看到有人说：不吃早餐，但是机体仍然会释放消化酶和胃酸，导致胃肠道黏膜受损云云。首先我觉得这样观点挺正确，但是到底有没有还要用事实说话。

2002 年发表在 Saudi Med J 杂志的一篇研究[7]：Risk factors for duodenal ulcer disease，即研究十二指肠溃疡的危险因素，其中提到的就有不吃早餐（breakfast skipping），结论就是**不吃早餐增加十二指肠溃疡发生的风险**。但是该杂志影响因子只有 0.5 分，而且是论证等级较低的病例对照研究，所以真实可信程度有待提高。其他数据尚缺乏证实不吃早餐和消化性溃疡的关系。

## 5. 不吃早餐和其他

不吃早餐和代谢综合征的关系，**结论已经在 1 当中说过了**。什么是代谢综合征呢？

代谢综合征是指人体的蛋白质、脂肪、碳水化合物等物质发生代谢紊乱的病理状态，是一组复杂的代谢紊乱症候群，是导致糖尿病、心脑血管疾病的危险因素。其具有以下特点：①多种代谢紊乱集于一身，包括肥胖、高血糖、高血压、血脂异常、高血黏、高尿酸、高脂肪肝发生率和高胰岛素血症，这些代谢紊乱是心、脑血管病变以及糖尿病的病理基础。可见糖尿病不是一种孤立的病，而是代谢综合征的组成部分之一。②有共同的病理基础，目前多数人认为它们的共同原因就是肥胖尤其是中心性肥胖所造成的胰岛素抵抗和高胰岛素血症。③可造成多种疾病增加，如高血压、冠心病、脑卒中，甚至某些癌症，包括与性激素有关的乳腺癌、子宫内膜癌、前列腺癌，以及消化

系统的胰腺癌、肝胆癌、结肠癌等。④有共同的预防及治疗措施，防治住一种代谢紊乱，也就有利于其他代谢紊乱的防治。

**此外还有不吃早餐会增加高血压的风险，在 1 当中有提到过，尚无专门的研究。**

综上所述，不吃早餐会增加多种疾病发生的风险，只不过是时间问题。好好吃早餐啊！工作有健康重要吗？和大家一起共勉。\_(:3 ∠)\_

更新：

1．不吃早餐组肥胖比例更高，这不是在告诉 BMI < 18 的朋友不吃早餐可以增肥，请不要尝试。

2．有人说怎么解释不吃早餐反而增进肥胖。首先该文献讨论部分说，有可能是不吃早餐的人中午更容易吃多。另外文中的研究只是给出一个随访了 20 年的观察性的结果，就好比一开始统计学家发现吸烟和肺癌呈正相关一样，直到过了很多年以后才慢慢揭示吸烟和肺癌的机制关系。所以你要问我为什么，我不知道。我只知道结果就是这样，不服的话，你来打我啊？？！！（咳咳失态了。）

3．还有朋友问，我早上起得晚，那我吃的还算不算早饭。这已经超越了我回答的范围。起不来，食堂已经关门了这问题，食堂说：怪我咯？

**参考文献：**

[1] Deshmukh-Taskar P, Nicklas TA, Radcliffe JD, O'Neil CE, Liu Y. The relationship of breakfast skipping and type of breakfast consumed with overweight/obesity, abdominal obesity, other

cardiometabolic risk factors and the metabolic syndrome in young adults. The National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES): 1999-2006. Public health nutrition 2013; 16(11): 2073-82.

[2] Croezen S, Visscher TL, Ter Bogt NC, Veling ML, Haveman-Nies A. Skipping breakfast, alcohol consumption and physical inactivity as risk factors for overweight and obesity in adolescents: results of the E-MOVO project. European journal of clinical nutrition 2009; 63(3): 405-12.

[3] Smith KJ, Gall SL, McNaughton SA, Blizzard L, Dwyer T, Venn AJ. Skipping breakfast: longitudinal associations with cardiometabolic risk factors in the Childhood Determinants of Adult Health Study. The American journal of clinical nutrition 2010; 92(6): 1316-25.

[4] Uemura M, Yatsuya H, Hilawe EH, et al. Breakfast Skipping is Positively Associated With Incidence of Type 2 Diabetes Mellitus: Evidence From the Aichi Workers' Cohort Study. Journal of epidemiology / Japan Epidemiological Association 2015.

[5] Bi H, Gan Y, Yang C, Chen Y, Tong X, Lu Z. Breakfast skipping and the risk of type 2 diabetes: a meta-analysis of observational studies. Public health nutrition 2015: 1-7.

[6] Cahill LE, Chiuve SE, Mekary RA, et al. Prospective study of breakfast eating and incident coronary heart disease in a cohort of male US health professionals. Circulation 2013; 128(4): 337-43.

[7] Abu Farsakh NA. Risk factors for duodenal ulcer disease. Saudi medical journal 2002; 23(2): 168-72.

2015-06-21

## 便秘什么的最烦了

怎样治疗便秘？

黄衍

嗯，不是针对，但是不论是中成药、中药、西药的促排便药物都还是尽量少吃为妙，否则不仅会导致药物依赖性便秘还可能导致肠道黑变病。

### 一、什么是便秘

便秘指的是排便次数减少（一般指每周少于三次，部分书籍指超过三天才解一次大便），伴大便干结、排便困难、排便不尽感。

也就是说，如果您超过三天才解大便，但是大便成形、松软、黄色或深黄色或浅褐色，且排便顺畅、无排便不尽感，那么你只是排便间隔时间长，还不能算是便秘哦。

PS：先上个大便图



什么是最好的大便？上图第四型是最好的大便。

一般便秘者排的多为第二、第一型，也就是部分人所谓的硬香肠与羊粪球。

**二、便秘都一样吗？什么原因导致便秘？什么样的便秘需要立刻就医？**

1. 不是的，就像一百个人的心中有一百种哈姆雷特，一百个便秘的人有一百种不同的便秘（原因、缓解因素、促发因素、次数、时间间隔、大便性质等等）。

如果便秘超过 6 个月称为慢性便秘。而短时间内的排便次数减少、排便困难，并无一个规范的命名、称呼，多仅仅称为便秘。

2．便秘从病因上可分为器质性和功能性两类。器质性的我们就不说了，请交给您的医师去烦恼吧。

功能性的便秘常见原因：

(1) 进食量少或食物缺乏纤维素或水分不足，对结肠运动的刺激减少。

(2) **因工作紧张、生活节奏过快、工作性质和时间变化、精神因素等干扰了正常的排便习惯。**（这个其实是**短时间内便秘的主要原因**，想想出差时是不是？换新学校公司是不是？工作压力大是不是？）

(3) 结肠运动功能紊乱所致，常见于肠易激综合征，系由结肠及乙状结肠痉挛引起，除便秘外，同时具有腹痛或腹胀，部分病人可表现为便秘与腹泻交替。

(4) 腹肌及盆腔肌张力不足，排便推动力不足，难于将粪便排出体外。

(5) **滥用泻药，形成药物依赖，造成便秘。**（兄弟姐妹们，小心啊）

(6) 老年体弱、活动过少、肠痉挛导致排便困难，或由于结肠冗长所致。（这个是老年人便秘的主要原因）

### 3．什么样的便秘需要及时就医呢？

如果有**便血、贫血、消瘦、发热、黑便、腹痛等和肿瘤家族史、结肠息肉家族史**，亲，即使医院再挤、工作再忙，请您务必去医院就诊。

因为很可能是有器质性病变的存在。

当然对于慢性便秘者，如果生活调节无效，也请往消化科门诊或专门的便秘门诊就诊。

### 三、如果是功能性便秘，该怎么办呢？

A. 如果是短时间内因功能性便秘原因中的第二点（请回看）所导致的，其实无须特别担心，多饮水结合短期应用通便药物（具体药物请看第四方面）可以改善症状，而病因去除后（熟悉了工作、环境、人物事，回到原来的环境，吃到熟悉的食物，工作高峰期过去，等等），便秘也自然不再发作。

B. 其他原因导致的便秘或慢性便秘呢？

#### 1．针对病因治疗：

a.如果是饮水量少，请多喝些水。1500ml～2000ml/天比较适宜。

b.食物结构不对，请高纤维饮食（蔬菜最佳、水果次之）、高植物油饮食（坚果）、高产气食物（洋葱、萝卜、蒜苗、番薯等）。注意功能性腹痛、功能性腹胀、功能性呕吐、肠易激综合征患者可因上述饮食导致病情加重。

c.活动过少，请不要久坐，约1小时应该起身活动。腹式呼吸、步行、慢跑、腹肌锻炼和腹部的自我按摩多会有效果。

腹部自我按摩：仰卧在床上，屈曲双膝，两手搓热后，左手平放在肚脐上，右手放在左手背上，以肚脐为中心，顺时针方向按揉。每天做2~3次，每次5~10分钟。

个人认为，只要是按摩方向对的话，无论卧位或立位都是可以的。

以下是人体大肠图





大便其实是储积在横结肠与乙状结肠处（长、可活动：可以容纳大量粪便），所以依着大肠的方向按摩如果深度够是会有有一定促排便的作用的。方向是以脐部为中心，从右下方往上到肋下，往中上腹，再往左肋下，再下降至左下腹，最后到肚脐下方。

d.如果是因为长期滥用药物引起，亲，请往医院就诊。

e.压力过大、心理问题请心理科就诊。直肠肛门、盆底肌功能紊乱的便秘患者需到有便秘专科的医院行生物反馈治疗。

## **2．养成良好的、规律的排便习惯**

其实就是什么时候去排便、排便多久、怎么排便的问题：

a.吃饭后或起床后是排便的好时机，我在其他问题的回答曾提到：

大便储积在乙状结肠及横结肠。而排便前需要有结肠集团运动。

它是一种行进很快，推动很远的结肠运动，可以使得结肠内压力明显增高，它对粪便的快速前进、引起排便反射、维持结肠正常功能均有着重要意义。集团蠕动一般出现在早晨起床后和进餐以后。晨起后由于体位的改变而刺激胃肠道运动，进餐尤其是早餐后引起十二指肠—结肠反射，使结肠蠕动像波浪一样，一波接一波，掀起一个运动高潮，故名集团蠕动或运动。这也就是为什么很多人晨起后或进餐后产生便意要去排便的原因。

有便意的时候，请立即去上厕所。如果您已经有慢性便秘的情况，便意就是您初恋的情人，叫你上你就上，管它天崩地裂、天灾人祸、天天向上、努力工作、好好学习。不上，过了这村没有那庙啊。

b.如果上厕所已经 5 分钟仍旧没有便意，亲，请收拾好屁股起来，该干吗干吗去。该来的总会来的，它不来，您等再久也没用。长期长时间蹲厕所会导致排便反射缺乏。所以这也是排便时不能看书、看手机的原因。

c.如果是坐厕的话，抬腿曲向腹部可以增强腹内压力，可以稍微帮助排便。但是这个动作会导致部分排便前腹痛的朋友腹痛加重。

d.养成一种排便前的形式、仪式：如有些人便便时需要脱光衣服，那就脱呗（不要影响到洗厕所的大妈哈）。便便前需要喝水、喝酒、喝茶，那就喝呗。便便前需要刷刷牙，那就刷吧。

e.不要对便秘过于在意、烦恼。焦虑的情绪会激活交感神经，导致排便更加困难。放松点，该来的它会来的。

### **3 . 吃一定的食物帮助排便**

1 . 富含纤维素的食物：如麦麸或糙米、蔬菜、含果胶丰富的水果（芒果、香蕉），还有我不知道该分到蔬菜还是水果里的番薯。

2 . 易产气食物：如洋葱、萝卜、蒜苗、番薯。

3．适当增加富含植物油的食物：如核桃仁、松子仁、各种瓜子仁、杏仁、桃仁等。

4．富含益生菌的食物：如富含嗜酸乳杆菌和双歧杆菌的酸奶（要冷冻的那种哦）。

5．喝茶：如绿茶、红茶、普洱茶、乌龙茶，茶水内富含多种成分可以帮助排便哦。

## 四、药物

其实主要是三大类：

1．泻药：

①容积性泻剂：主要包括可溶性纤维素（果胶、车前草、燕麦麸等）和不可溶性纤维（植物纤维、木质素等）。容积性泻剂起效慢而副作用小、安全，故对妊娠便秘或轻症便秘有较好疗效，但不适于作为暂时性便秘的迅速通便治疗。而且国内较难购买到此类泻药。

②润滑性泻剂：能润滑肠壁，软化大便，使粪便易于排出，使用方便，如开塞露、矿物油或液状石蜡。比较适合于暂时性的便秘使用。

③盐类泻剂：如硫酸镁、镁乳，这类药可引起严重不良反应，临床应慎用。

④渗透性泻剂：常用的药物有乳果糖、山梨醇、聚乙二醇4000等。适用于粪块嵌塞或作为慢性便秘者的临时治疗措施，是对容积性轻泻剂疗效差的便秘患者的较好选择。

⑤刺激性泻剂：包括含蒽醌类的植物性泻药（大黄、弗朗鼠李皮、番泻叶、芦荟）、酚酞、蓖麻油、双酯酚酞等。刺激性泻剂应在容积性泻剂和盐类泻剂无效时才使用，有的较为强烈，不适于长期使用。蒽醌类泻剂长期应用可造成结肠黑便病或泻药结肠，引起平滑肌的萎缩和损伤肠肌间神经丛，反而加重便秘，停药后可逆。

个人建议慢性便秘患者首选：第一类容积性泻剂或**聚乙二醇4000**。

目前部分文献报道，聚乙二醇4000治疗18周后，部分患者可以恢复正常的排便规律（当然还得先做到生活调节、病因去除）。

乳果糖、山梨醇产气较多，容易导致腹胀，并且临床应用上来看有耐药的问题。

暂时性便秘者个人较推荐应用润滑性泻剂。

2．促动力剂：莫沙必利、伊托必利有促胃肠动力作用。多用于肠道动力缺乏者。

中长期应用目前没有发现危害性。

注意乳腺增生者，可出现乳腺疼痛症状。

3．中成药：常用的如四磨汤、麻仁软肠丸、达立通、三黄片等等，其主要起效成分也是刺激性泻药，故同样不建议长期使用。

---

转载请来知乎联系作者，并支付相应稿酬。

2013-10-02

## 下班运动的最佳时间

应该早上跑步还是晚上跑步？

黄衍

跑步是运动的一种，俺还是从运动最佳时间来回答吧。

运动的时间，对于每个人是不同的。

1．其实每个人生活节律是受到我们的内分泌系统影响的，内分泌决定了你的体温、血压、心率、脉搏，决定了你是猫头鹰还是早鸟。有研究表明对于跑步者来说，你跑得最好的时间是一天当中你的体温最高的时候。而对于大部分人来说，这个时间会是 PM4:00—PM7:00。在这个时间段内大部分人跑得更快、更久、更稳定。（注意：如果是跑步运动员，因为大部分的比赛是在早上开始，所以建议平时就在早上练习，以使身体适宜早上的运动。）当然具体到个人，每个人的内分泌系统不同，最好能够根据自己的体质选择运动时间（当然还有其他因素）。刚开始可以多种尝试，你并不需要了解太多生物、内分泌知识。看你在哪个时间段运动后感觉良好，就决定哪个时间咯。

2．科学研究发现，如果是一个在持续运动方面有障碍的人，那么早上运动更有利于让您坚持下去。对那些白天工作内容无法预测又繁多的朋友，早上的运动可以减少你白天工作被打断的可能。当然早上运动的人热身的时间是需要延长的，最好是达到 20 分钟左右。

3．失眠的人，请尽量在早上运动。傍晚或晚上的运动、进食过多明确导致失眠的发生率提高。而有研究表明早上

跑步会改善睡眠质量。

4. 工作压力大、工作繁忙的人，请尽量在傍晚运动，可以降低压力、疏解心情。但是请在运动后进食。进食后 90 分钟内不宜运动，消化系统会占据太多血液，你的肌肉得不到足够的养分供给。

5. 其实午后也是可以运动的，对于工作时间过长的猫头鹰，可以尝试一下在午餐前进行适宜的运动。

6. 当你已经养成规律的运动习惯时，改变运动时间、类型可以让你更喜欢运动，更好地坚持下去。但如果你还无法保持规律，三天打鱼、两天晒网，那么固定的时间、类型可以更好地帮助你养成良好的运动规律。

具体到跑步，还是需要考虑上述各种因素。

当然也与你是在健身房、家里、室外跑步，在城市、公园、野外跑步，空气、进食习惯等等有关。不过这些每个人差别太大，不啰嗦了。

2013-06-07

## 沐浴露真的更高级吗

沐浴露这么高级的东西……

### 陈语岚

犹记得我豆蔻之年，家人工作繁忙无力照顾三餐，将我送到学校寄宿，第一天到宿舍就被一室友震惊了：她洗澡用的不是香皂，居然是一瓶乳液状的东西。

「这，叫沐浴露，很高级的！」她认真地给我介绍。

我点头如捣蒜。

许多年后沐浴露早已进入大江南北千家万户，没有任何神秘可言。但在上了年纪的人心里，似乎始终还感觉它比香皂要更高级一点。或者说，常用沐浴露的人，如果突然让他用香皂，他会感觉生活质量似乎略为降低了。实际上，沐浴露到底是一个怎样的存在呢？

### 沐浴露 VS 香皂

皂类清洁剂是最为古老而常见的清洁剂了，大约公元前2500年，在苏美尔一块泥板上出现了用楔形文字书写的苏美尔语，其最早提到了肥皂，还有关于毛料衣物的洗涤。公元79年被维苏威火山爆发毁灭的城市——庞贝，在其古城的挖掘过程中发现了一个完整的肥皂工厂。数千年来，肥皂/香皂为改善我们的生活卫生做出了巨大贡献，数据证明一个国家肥皂/香皂消耗量越高，婴儿死亡率就越低。



而皂类清洁剂之所以能去污，是通过在皮肤表面与水混合后，形成皂盐，乳化皮肤表面的污物来达成目的的。由于皂盐是碱性的，故而有强大的去污力，皮脂很容易被清除，但对皮肤也存在一定的刺激性。一些改良手工皂加入了甘油、维 E 等保湿成分来减少刺激，但终究还是不能与合成型清洁剂相比。

合成型清洁剂则不同，以复合型沐浴露为代表，其以表面活性剂为主，加上了保湿、黏合等人工合成的清洁剂，通过乳化和包裹皮表污物达到清洁目的，在清洗的同时，可维持皮肤表面 pH 值在 4.5~5.5 的生理范围内。与皂类清洁剂相比，复合沐浴露对皮肤的刺激性明显减小，但去污力则不如香皂。

由此可见，香皂与沐浴露各有所长，没有谁更高级一说。对于炎热季节、出汗较多的人群，香皂更能把身体洗干净，对于秋冬干燥、皮肤敏感的人群，沐浴露更能减少刺激，保护皮肤正常的屏障功能。

## 普通沐浴露 VS 高价沐浴露

市面上的沐浴露多如繁星，带给人们的感触常常也有所差别，不少人在面对超市货柜时感到十分迷茫，不知究竟如何选择。其实这些区别主要都是由沐浴露的表面活性剂决定的。沐浴露的表面活性剂主要分为皂基型、表面活性剂型和复合型。

皂基型沐浴露造价便宜，搓揉起来泡沫大而丰富，冲洗时清爽不黏腻，但实际上就是液体的香皂，对皮肤的刺激性并不低。为了保持产品的稳定性，一般 pH 值必须大于

9，即沐浴露中存在部分游离碱，它是造成皮肤干燥、紧绷的主要原因。

表面活性剂型与复合型沐浴露则是近年才逐步兴起的新鲜玩意儿，造价较之皂基型沐浴露较高。其中氨基酸类阴离子表面活性剂可带来绵密的泡沫，去污力也十分可观；椰油类两性离子表面活性剂性质温和，对正常皮脂层破坏很小；一些婴幼儿专用的洗发沐浴二合一产品则使用了对眼部无刺激的非离子表面活性剂。

这些具有特殊功能的沐浴露价格不菲，人们需要了解内中究竟，才能根据自己的需求做出更为理性的消费选择。

**对于普通人群而言，夏季出汗多，可选择皂基清洁剂，秋冬气候干燥，使用复合型清洁剂比较不容易发生皮肤干裂。如果本身皮肤就很干，也可以只洗清水。**

**以下人群不宜常用沐浴露：**

## **老年人**

随着年龄的增长，我们的皮肤也会发生一系列生理老化现象，最显著的一点就是皮脂腺分泌的减退。老年人因皮脂腺体功能减退，皮肤萎缩、干痒，如果此时再用热水、清洁剂去过度清洁皮肤，则更容易加剧皮肤的干痒、脱屑，引起老年瘙痒症。因此日常洗浴用与体温相近的清水即可。

## **婴儿**

一岁以下的婴儿皮脂腺尚未发育完善，日常洗澡使用清水即可。如果天气炎热出汗较多，再酌情使用一些婴幼儿专用的低刺激沐浴露也可以，但不必追求洗得绝对干净。尤其新生儿皮肤表面的胎脂，对其皮肤有保护作用，这层胎脂会在满月时自行脱落干净，家长不必急于洗去。

## 湿疹、特应性皮炎及玫瑰痤疮（酒渣鼻）等患者

湿疹、特应性皮炎均为慢性皮肤过敏性疾病，玫瑰痤疮即我们俗称的酒渣鼻，这几类皮肤病患者的表皮屏障功能均受损，日常护理中需要减少刺激，就连沐浴露、洗面奶这样的合成类清洁剂也不必天天用，更别说皂类清洁剂了。且每次清洗皮肤后，都应赶快涂上保湿产品润肤，降低皮肤的敏感性。

---

原文首发于陈语岚的[「知乎专栏·也谈身心」](#)，转载需获作者本人同意。

想了解关于洗澡的更多问题，你还可以来知乎参与作者的知乎 live，和 785 名知友一起听皮肤科医生讲述好好洗澡的秘诀：[陈语岚的知乎 live——好好洗个澡](#)

## **睡不好觉还怎么好好上班嘛**

大学生或者上班族如何完美解决「早起毁一天」的问题？

**Lijia.Zhang**

分几个部分来说吧：

1. 怎么好好睡觉
2. 睡觉的生理学过程 ←以下都是补充
3. 睡多久足够？
4. 为什么白天会困？
5. 如何保持早起/保持日出而作日落而息的状态
6. 白天怎么打盹
7. 参考文献

### **1. 怎么好好睡觉**

#### **(1) 该睡觉就睡觉，该起床就起床**

·睡觉时不要有任何闭眼能感受到的光源：关灯、关手机滚上床盖好被子老实睡觉。如果想玩手机，就开灯玩爽了之后关灯关手机；

·使室内明亮可以提高起床效率：起来早上闹钟响后第一件事是拉开窗帘，让自己处于一个光亮的环境中，这样可以迅速清醒；

·普通人（15~30 岁）睡 450min（7h 左右）就足够，睡太多或者太少都不好。

·睡前少量服用高热量食物可以助睡（但是会胖）；

·倒时差或者特殊情况睡不着时可以适当服用药物：**舌下含褪黑素**可以辅助迅速进入睡眠，如需长期服用请咨询医生。

## （2）市面上的睡眠辅助工具基本上都是没用的

·脑电波是需要带上电极才能监测的，手机上那些睡眠 APP 不可能检测脑波；

·手机上各种睡眠监视 APP 一般原理是内置某种睡眠模式，传感器检测身体震动/声音与内置的睡眠模式相匹配进行相应的修正得到你的睡眠模式，可靠性不高，其中的睡眠质量等结果只可参考，并不准确；

·目前没有实验证据支持听到特定频段的声音可以促进人脑工作于 $\alpha$ 波段，网上流传的「睡眠音乐」起到的只是放松和安慰剂作用。

## （3）为了提高下午的效率尽量午睡

·保持睡觉环境尽量安静（耳塞），黑暗（眼罩），凉爽；

·从躺下到起床 **30 分钟左右**，白天不要在床以外的地方睡觉，否则容易走到哪里都困；

·有计划地午睡：在一个相对固定的时间，相对固定的地点（床上）睡觉；

·心理上不要觉得内疚，不要想着还有什么工作没做完，睡觉就是睡觉，醒了之后效率会更高；

·可以喝完咖啡马上睡觉，这样等咖啡效果上来的时候（约半个小时）会自动醒过来。

(4) 长期失眠请就医，部分药物可能有帮助（※※所有药物务必在医生指导下服用！！）

·镁：可以通过苹果酸盐/柠檬酸盐/天冬氨酸盐等各种形式的盐补充，正常人每天需要 400mg 镁，不可过量；

·钾：和镁协同作用，可以帮助大多数人抑制睡眠时的腿痉挛，帮助达成更好的睡眠效果。过量摄入影响心脏；

·L 茶氨酸：胶囊形式服用可以帮助舒缓情绪，放松身体，睡前服用；

·GABA：GABA 可以有效帮助大脑关闭唤醒系统，从而更快更好地进入睡眠；

·鸟氨酸：可以帮助去除人体内脏中过量的氨，帮助人体放松；

·L 色氨酸：配合 GABA 使用可以达到更强的效果；

· $\gamma$ -羟丁酸（GHB）：在部分酒和肉中存在，有成瘾性，单次小量可以促进放松，产生睡意，大量服用致幻；

·褪黑素：舌下含服褪黑素有助于减轻失眠症状，辅助睡眠。

## **(5) 其他：**

·影响人体生物钟的有两个因素：褪黑素和环境光；

·人类生物钟略长于 24h，接近 25h，所以向西飞比向东飞更容易倒时差，因为一天变长了；

·睡眠分 N1、N2、N3、N4 和 REM 五个阶段，五个阶段循环出现，一次循环大概 90min，一晚上可以循环 4~5 次，N3 和 N4 是我们所说的深度睡眠，占比最少；

·梦境出现在 REM 阶段；

·睡眠一般以 REM 阶段结束，REM 阶段人的性欲是最强的，所以起床之后会想 ml... ==！

---

本期知乎周刊仅收录了第一部分「怎么好好睡觉」，了解目录的其他部分欢迎[来知乎获取完整内容](#)。

知乎周刊还有专门讲睡眠的主题供你选择，欢迎想进一步了解的读者品鉴、阅读：[《知乎周刊·睡个好觉》](#)

2016-06-11



## 我们的目标是——不请病假

年轻人如何预防和及时发现癌症？

### 马虫

后来再碰到**年轻的患者问起癌症的预防**，我都想讲讲小猴的故事。

我原来不认识小猴。当他出现在泌尿外科门诊走廊的时候，我看见主治走过来，皱着眉头问他：「怎么又过来了？」过了一会，我看见主任也走过来，皱着眉头问他：「怎么又过来了？」

一周之后，小猴收住院，我是床位医生。年轻男性收到我们科，十有八九是严重的精索静脉曲张来手术的。**小猴的诊断是「膀胱癌」，不，是「膀胱癌复发」。**

他叫我马哥，其实比我大一岁，183cm 的个头，当过兵，人长得很帅气。说起当兵，他笑呵呵，「就那时候**抽烟最凶**」。转而不笑了，「快复员时，**第一次出现血尿**。战士们搞个越野拉练，累坏了，也有血尿的。没当回事。要是那时候去查就好了，部队能给报销不少。**复员后又出现了几次血尿，觉得要去医院了。一查，已经长了几个瘤子。后来又发过两次吧？我记不清了。**」

他确实没记清。我查了他既往入院病历，**原发膀胱癌+三次复发，共四次电切手术。**

「每次手术之后，膀胱里有没有灌药化疗？」「前面灌了两次，觉得也没什么用，后来就不灌了。」他没有说，我感觉到他不灌药还有一个原因，钱。

小猴这次血尿反复出现已经两年了，瞒着家里人，不愿意来医院，觉得治不好了。后来他爸知道了，逼着他一起来医院。这时膀胱内肿瘤已经长大到 6×5cm，长满、长透了膀胱后壁。而且 CT 显示，可能已经侵犯了周围组织。根据现有的证据，最好的治疗方案就是**全膀胱切除+尿流改道**。这短短 9 个字的手术方案，意味着他今后的人生，**尿液都要从腹壁造口流出来**。意味着完整切除病变会损伤前列腺周围的神经血管束，他很可能失去性功能。他还没有结婚。而这是目前最好的治疗方案。

后来的手术很顺利，切缘阴性，清理出 10 枚淋巴结都没有转移。但由于癌症局部分期偏晚，级别高，手术之后，**建议他做全身化疗**。他告诉我，「马哥，吐得厉害。」不过他坚持做完了整个疗程。

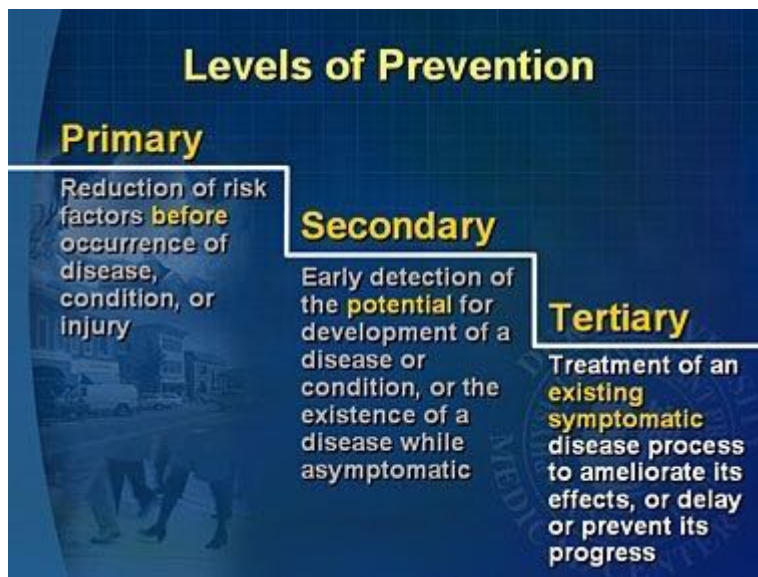
手术过去快 2 年了，今年过年，我收到他的问候。从朋友圈里看他，**气色不错**，一脸坏笑。我多希望，每次看他朋友圈，都能有新的状态、新的笑容。

上面故事里的黑体字，勾勒出了小猴从出现症状到进入癌症中晚期的诊疗过程。有些他做对了；有一些，或许，他可以做得更好。

—————穿上白大褂—————

现代医学体系中，疾病预防的概念不只限定于疾病未发生的阶段，而是贯穿于疾病发病及治疗始终的一个动态过程。在疾病发展的每一个阶段，都有相应的策略去防止疾病进一步恶化。

### 癌症的三级预防策略：



**一级预防（Primary Prevention）：病因预防。**这可能是大家口头上「预防」的含义，即「治未病。」减少致癌因素的暴露。

- 吸烟是膀胱癌、肺癌、胰腺癌、胃癌……等癌症已知的最重要的危险因素。发病前就不吸烟或者戒烟，就是一级预防。二手烟也是致癌因素，如果你吸烟，请至少不要在公共场所吸烟。
- 预防宫颈癌，接种 HPV 疫苗属于一级预防。参考 [成年人有什么疫苗、预防针值得打？ - 马虫的回答](#)

- 少吃熏制的或腌制的食品，含有亚硝酸盐等成分复杂的致癌物。
- 减肥可能降低结直肠癌、乳腺癌发病风险。
- 多吃蔬菜有可能降低消化道肿瘤发病风险。
- 遗传层面的危险因素，天生的，预防起来更困难。安吉丽娜·朱莉因乳腺癌高危基因而切除乳房，就是针对遗传危险因素的预防。

**二级预防 (Secondary Prevention)：**国内也称「三早」**预防，早发现、早诊断、早治疗**。国外文献多指早期诊断 (early detection)。主要是开展针对高危癌症人群的筛查 (screening)、定期的健康体检。具体到每一种癌症，高危人群不同、发病年龄不同，策略有所不同。@[多妞在雪梨的回答](#) 很好。

由于膀胱癌易复发的特点，小猴在第一次手术之后，仍旧属于膀胱癌的高危人群。应该定期进行膀胱镜复查，而不是等到出现血尿，还延迟就诊，这也属于二级预防。二级预防不要怕麻烦，不要怕花钱（抽血、B超、CT等没有很贵，比很多包和衣服便宜很多），很可能，它会救你一命。

**三级预防（Tertiary Prevention）：临床预防。** 在明确诊断的情况下，积极治疗，改善症状，避免复发转移，避免出现其他严重的并发症，延长寿命，提高生活质量。即使确诊癌症，遵医嘱、积极检查和治疗也可预防癌症进展和恶化。

小猴第一次出现血尿时，如果尽快去医院就诊，可能当时就可以诊断膀胱癌而更早期进行手术，避免日后复发、进展。

如果他在前几次小手术后，能够坚持膀胱灌注，有可能会避免复发、进展，避免后来切除器官、失去性功能的大手术。

小猴后来全膀胱切除术后，坚持了化疗，可以算是减少复发和全身转移、延迟生命的三级预防。

**请注意！** 在所有上述探讨预防的措施和结果时，我的措辞都是「**如果.....可能.....**」。换句话说，即使一个年轻人远离所有已知的致癌因素，也不能确保他不会生癌。因为致癌因素、致癌机制远未明确。即便可以预防所有的外在致癌因素，还有内在的遗传因素，很难预防。小猴即使从不吸烟，也没有人可以保证他不生膀胱癌。

**预防的本质是用当下明确的措施，交换未来可能的获益。** 举个例子，把家里的易燃物品全部清除，再买个灭火器，也不能保证以后不发生火灾，不能保证灭火器就能扑灭火灾。而当下的措施还很可能引起你的不适，比如让你戒烟、让你坚持锻炼、让你把家里的易燃的漂亮的衣服统统扔掉、让你花钱买灭火器，不是所有的人都愿意。

即便如此，当我们面对明确的、可以采取的预防措施时，最明智的方法还是积极参与，在力所能及的范围内减少风险。

抽烟伤肺，喝酒伤肝，不抽烟不喝酒「伤心」。究竟要伤哪一个？医生说了不算，其实是你自己的选择。

还记得手术前一晚，我对小猴说，「明天手术了。不要担心。早点睡。」可想到他一个小伙子，明天之后，可能就再也不行了，心里难过。

他平静地说，「马哥，我想抽支烟。」

「抽完这支，以后就别抽了吧。」

我不知道经历过那样的大手术，他有没有继续抽烟。我一直不抽烟，但那一刻，我很想在病房的后楼梯，在禁止吸烟的公告牌下，和他勾肩搭背，吞云吐雾……

## 参考文献

1. [Mayo Clinic](#) . 27 September 2008.
2. [Cancer prevention - IARC](#) . Chapter 16. 25 February 2015.
3. Lancet 366 (9499): 1784–93.
4. World Health Organization, Geneva (2004), pp. 497–596

2016-03-17

# 读累了记得休息一会哦~

公众号：古德猫宁李

- 电子书搜索下载
- 书单分享
- 书友学习交流

网站：[沉金书屋 https://www.chenjin5.com](https://www.chenjin5.com)

- 电子书搜索下载
- 电子书打包资源分享
- 学习资源分享



# 读累了记得休息一会哦~

公众号：古德猫宁李

- 电子书搜索下载
- 书单分享
- 书友学习交流

网站：[沉金书屋 https://www.chenjin5.com](https://www.chenjin5.com)

- 电子书搜索下载
- 电子书打包资源分享
- 学习资源分享

## 拓展阅读

- 关于健康，已经有很多知乎周刊可以供你读个畅快：

[《医生说》](#)

[《睡个好觉》](#)

[《牙齿保卫战》](#)

[《无基础健身》](#)

[《三月不减肥》](#)

[《好好对待月经》](#)

[《读懂食品安全》](#)

[《增肌塑形指南》](#)

[《脖子疼，要断了》](#)

[《爱上滑雪的 22 个理由》](#)

- 从日常点滴做起，防患于未然

[有哪些小病不及时治疗，发展到最后难以挽救的病例？ - 韩旭的回答](#)

[是否应该清洁舌苔？ - 朱王勇的回答](#)

[口腔溃疡，除了自愈还能如何治疗？ - 胡远东的回答](#)

[有哪些自愈性疾病？ - 方可的回答 - 知乎](#)

[正确的睡觉姿势是怎样的？ - Dr Can 的回答](#)

[日常生活中有哪些致命却易被忽视的安全隐患？ - 应憬的回答](#)

[日常生活中有哪些致命却易被忽视的安全隐患？ - 卿焱的回答](#)

[经常倒时差与频繁熬夜的性质相同吗？会对个体造成怎样的影响？ - 知乎](#)

[独自乘机出行的乘客若遇突发紧急病情，怎样做可以最小化伤害？ - 胡远东的回答](#)

[创可贴如何使用？ - 知乎](#)

- 电脑前坐 8 小时？

[作为一名眼科医生，你有哪些「一般人我都告诉他，但他就是不听」的忠告？ - 知乎](#)

[怎样纠正成年人驼背、耸肩的体态？ - 知乎](#)

[应该如何防治腕管综合症（鼠标手）的复发？ - 初洋的回答](#)

[可以用经常远眺的方法治愈近视吗？ - 孙超的回答](#)

[近视的人如何改善视力？ - 眼镜有点道 - 知乎专栏](#)

[哪些运动可以锻炼腰背部肌肉，进而避免腰痛？ - 知乎](#)

[腰椎间盘突出有什么好的治疗方法？ - 知乎](#)

- 经常出差、应酬、加班？

[经常饮酒如何护肝？市面上出售的各种护肝产品是否有功效？ - 黄衔的回答](#)

[长期熬夜是否真的对身体有害？如果有，具体在哪些方面？ - 知乎](#)

[有什么简单可行能够缓解身体疲惫的运动或动作？ - 知乎](#)

[经常加班至深夜，怎样才能保持身体健康？ - 知乎](#)

- **吃得健康，很有必要**

[如果维生素、矿物质、碳水化合物等人体各种所需的物质都可以用补剂的形式来代替，那人是不是可以不用吃食物？ - KellyWeaver 的回答](#)

[长期喝养乐多、优益 C 之类的益生菌饮料对身体利弊如何？身体会产生依赖从而自身消化能力下降吗？ - 知乎](#)

[可乐和方便面哪个对健康危害更大？ - 知乎](#)